

# Kropka TV

PEŁNY PROGRAM TV  
OD 10 DO 16 CZERWCA

AŻ 101 STACJI!

**SZCZEGÓLNI  
POLECAMY**

**FESTIWAL  
CANNES 2022**

GORĄCA  
FOTORELACJA  
ZE ŚWIĘTA  
FILMU

**RETRO**  
*Elżbieta Zajączkówna*

**PIĘKNA NATALIA  
Z „VABANKU”,  
MATKA, ŻONA  
I... AKTORKA**

**WYBIERAMY HITY Z SIECI!**

**NETFLIX  
PLAYER.PL  
HBO MAX  
VOD.TVP.PL**  
PREMIERY • FILMY • SERIALE  
ROZRYWKA • DLA DZIECI



**HITY Z SIECI**

**RZUT ŻYCIA**  
WZRUSZAJĄCA KOMEDIA NETFLIKSA  
Z ADAMEM SANDLEREM  
W ROLI GŁÓWNEJ

*Ania Rusowicz*

GWIAZDA  
KONCERTU POLSATU  
UROCZYSTY  
WODECKI

# JESTEŚMY CUDAMI



**WYWIAD**

**DOMINIK STRZELEC**  
PROWADZĄCY „POLOWANIE NA OGRÓD”  
O TRENDACH W OGRODNICTWIE

**ROZRYWKA**

**UROCZYSTY  
WODECKI**  
NATALIA SZROEDER I INNE GWIAZDY  
ZASPIEWAJĄ PRZEBJOJE MISTRZA

**TYLKO U NAS!**

AŻ 21 STRON ŚWIETNYCH PRZEPISÓW,  
PORAD & ROZRYWKI

**TWÓJ PSYCHOLOG**  
GDY POMAGANIE INNYM CIĘ  
PRZEROSŁO – KTO MOŻE  
POMÓC TOBIE?

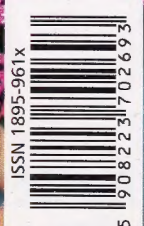
**TWOJA DIETA**  
CO WARTO JEŚĆ, A CZEGO  
UNIKAĆ, BY ZMNIJSZYĆ RYZYKO  
ZACHOROWANIA NA RAKA

**KUCHNIA I KROPKA!**  
GRILLUJEMY: BIAŁA KIELBASA  
I PIECZARKI, FRYKADELKI Z FETA,  
SAŁATKA Z WARZYW Z GRILLA



Prześlij przepis  
i wygraj  
do 150 zł

nr 23 (843)



ISSN 1895-961X

Cena 2,29 zł (w tym 8% VAT)





fundacja  
**polki**  
mogą  
wszystko

# POMÓŻ RODZINOM Z UKRAINY

W POMOC UCHODźCOM Z UKRAINY ZAANGAŻOWAŁO SIĘ WIELE OSÓB.  
MIMO TO DOCIERAJĄ DO NAS GŁOSY Z MAŁYCH GMIN, ŹE BRAKUJE PIENIĘDZY  
NP. NA FINANSOWANIE JEDZENIA DLA UCHODźCÓW, W TYM DZIECI.  
DOPÓKI TYCH SYTUACJI NIE UREGULUJE PRAWO MY MUSIMY IM POMÓC!

KONTO ZBIÓRKI: MBANK 72 1140 1010 0000 5494 1000 1001  
Z DOPISKIEM: „DOŻYWIANIE UKRAINA”

ZOBACZ JAK JESZCZE MOŻESZ POMÓC

[WWW.FPMW.PL/POMOC-DZIECIOM-UKRAINY/](http://WWW.FPMW.PL/POMOC-DZIECIOM-UKRAINY/)



## W ŚWIECIE TELEWIZJI

- 4 **Z ŻYCIA GWIAZD**
- 8 **W CZTERY OCZY**  
Ania Rusowicz
- 10 **HITY Z SIECI**
- 14 **HITY TYGODNIA**
- 18 **SERIALE TYGODNIA**
- 20 **SPORT**  
Piłka nożna, LN:  
Holandia – Polska



**54**

Serial „Lucyfer” podbił internet! Teraz drugi sezon tego hitu możemy oglądać na antenie telewizji FOX.

## Gwiazdy ku pamięci Wodeckiego

**W** sobotę Polsat zaprasza na wyjątkowy koncert „Uroczysty Wodecki” z Wodecki Twist Festival (więcej na s. 30). To będzie piękne wspomnienie zmarłego pięć lat temu artysty, jego poczu-

cia humoru i największych przebojów. Jedną z gwiazd widowiska jest Ania Rusowicz, która jest też gwiazdą tego numeru „Kropki TV”. Artystka opowiada o miłości do bigbitu, a także o szukaniu w życiu spokoju i radości.



**70**

W czwartek TVP 2 przypomni wzruszający koncert z ulubionymi piosenkami papieża Jana Pawła II.

**22**

**PIĄTEK**

### Polowanie na ogród

Prowadzący Dominik Strzelec opowiada o trendach w ogrodnictwie.

**30**

**SOBOTA**

### Uroczysty Wodecki

Wyjątkowy koncert zainicjujący Wodecki Twist Festival w Krakowie.

**38**

**NIEDZIELA**

### Remont czas start!

Programy, które zainspirują widzów do remontu i budowy domu.

**46**

**PONIEDZIAŁEK**

### Strażnicy z Karaibów

Ciemna strona życia na egzotycznych Karaibach: kradzieże i przekręty.

**54**

**WTOREK**

### Lucyfer

Drugi sezon bijącego rekordy popularności serialu kryminalnego jest już w TV!

**62**

**ŚRODA**

### David Attenborough i cuda natury

Kolejny niezwykły program przyrodniczy sławnego brytyjskiego biologa.

**70**

**CZWARTEK**

### Abba Ojciec – Pielgrzymi śpiewają...

Artyści zaśpiewają znane piosenki lubiane przez papieża Jana Pawła II.

## TYLKO U NAS!

**AŻ 21 STRON DOSKONAŁYCH**

**PRZEPISÓW, PORAD I ROZRYWKI DLA WAS!**

Prześlij przepis i wygraj **do 150 zł!**



**84**

### Co wrzucić na ruszt

Grillowane kielbaski nie mają sobie równych! Ale pyszne są też kotlety, boczek i pieczone warzywa.

**78 URODA**

Depilacja w domu

**80 ZDROWIE**

Różne oblicza cukrzycy

**84 PRZEPISY**

Co wrzucić na ruszt

**86 HIT TYGODNIA**

Czereśnie

**88 DIETA**

Jedzenie kontra rak

**90 PRZEPISY**

**CZYTELNIKÓW**

**92 DOM**

Kwiaty na procesję

**94 PODRÓŻE**

San Francisco

**96 ROZRYWKI**

## PLEJADA GWIAZD

**M**uzycznym wydarzeniem tygodnia z pewnością będzie wzruszający koncert, upamiętniający rocznicę odejścia niezapomnianego Zbigniewa Wodeckiego... Wystąpi w nim plejada gwiazd (szczegóły na str. 30), w tym wyjątkowa Ania Rusowicz – gwiazda tego wydania „Kropki TV”. Historia jej życia mogłaby stanowić kanwę scenariusza pasjonującego filmu – zresztą przeczytajcie sami niezwykłą rozmowę z nią!

*A. Świecka*





## TWÓRCY FILMU „IO”

● Doświadczony reżyser Jerzy Skolimowski do swojego filmu zatrudnił aktorów młodego pokolenia. Sandra Drzymalska i Mateusz Kościukiewicz świetnie zagraли pod jego okiem.



## RUBEN ÖESTLUND

● Szwedzki reżyser nie krył radości, gdy otrzymał nagrodę. – Bardzo cieszę mnie reakcją, z jakimi się zetknęliśmy. Jestem szczęśliwy, że jury uznało jakość naszego filmu – mówił.

# Palmy rozdane

Zakończył się jubileuszowy, 75. Festiwal Filmowy w Cannes. Święto kina przyciągnęło na czerwony dywan największe światowe gwiazdy. Nie zabrakło wśród nich Polaków.



## ANNA I ROBERT LEWANDOWSCY

● Najlepszy polski piłkarz wraz z żoną wybrali się do Cannes w ramach wakacji. Para zwróciła uwagę wszystkich pięknymi kreacjami.



## AGNIESZKA HOLLAND

● Artystka na czerwonym dywanie pozowała w towarzystwie przystojnych mężczyzn. Byli to jej koledzy z jury: krytyk filmowy Alex Vicente oraz aktor Pierre Deladonchamps.

**Z**łotą Palmę za najlepszy film w konkursie głównym zgarnął obraz Rubena Öestlunda, „Triangle Of Sadness”. Szwed otrzymał nagrodę już po raz drugi. Kolejna ważna nagroda, ta od jury, powędrowała do Jerzego Skolimowskiego za film „IO”. Polski reżyser został uhonorowany po raz trzeci. Krytycy zachwyceni byli przede wszystkim grą Sandry Drzymalskiej, dla której był to debiut w Cannes. W tym roku w jury aż dwóch kon-

kursów zasiadły Polki. Nasza najpopularniejsza aktorka, Joanna Kulig, oceniała filmy rywalizujące w sekcji „Un Certain Regard”, w ramach której prezentowane są produkcje wyróżniające się oryginalnym stylem. Z kolei wybitna reżyserka Agnieszka Holland przewodniczyła jury konkursu filmów dokumentalnych.

## JOANNA KULIG

● Aktorka zdążyła już wyrobić sobie tzw. markę. Nie tylko gra w międzynarodowych produkcjach, ale od niedawna ocenia też prace innych twórców.





## Sprawa Adama

Głośny związek Wiktorii Gąsiewskiej i Adama Zdrójkowskiego zakończył się w październiku zeszłego roku.

Aktorka od tego czasu wstrzymywała się od komentarzy dotyczących rozstania. Teraz wytłumaczyła, dlaczego do tej pory milczała. Zdradziła też, jakie relacje łączą ją z byłym partnerem. – Nie chciałam się wypowiadać, bo jestem osobą, która swoje prywatne sprawy trzyma dla siebie, nie pióró brudów w internecie – mówi. Wiktorii i Adam spotykają się czasem na planie. Jak twierdzi Gąsiewska, są w stanie razem pracować i zachowują profesjonalizm, nie mieszając życia zawodowego z prywatnym.



● Wiktorii po rozstaniu z Adamem chroni swoją prywatność. Nie wiadomo, z kim się teraz spotyka.

FOT.: INSTAGRAM, EAST NEWS

## Miłość go dopadła!

Prowadzone przez Martę Manowską „Sanatorium miłości” cieszy się ogromnym zainteresowaniem widzów. W randkowym show seniorzy szukają miłości, zyskując przy tym dużą popularność. W drugiej edycji jednym z randkowiczów był **Władysław Balicki**, któremu niestety nie udało się zakochać. Jak się jednak później okazało, udział w programie i tak pomógł mu znaleźć upragnioną miłość. Jedną z fanek show, pani Maria, zachwyconą jego występem w telewizji, odszukała go w internecie i zaproponowała spotkanie. Para szybko odkryła, że idealnie do siebie pasują. Co więcej, jak donoszą media, wzięta ślub! Wesele było skromne, na uroczystość zaproszono około 50 osób. Jak zdradził pan Władysław, nie zabrakło przyjaciół poznanych



● Mimo niepowodzenia w programie, pan Władysław nie poddał się i znalazł miłość.

w telewizyjnym sanatorium. W tym wyjątkowym dniu towarzyszyli mu między innymi **Anna ze Zbigniewem** z trzeciej edycji oraz **Barbara** z drugiej serii programu. Gratulujemy!

## „Nie” dla Spielberga

**Jan Peszek** zdradził, że przed laty dostał propozycję zagrańia znaczącej roli w „Liście Schindlera” w reżyserii **Steve-na Spielberga**, ale... odmówił! Dlaczego? Ponieważ poczuł się upokorzony przez producentów, którzy obawiali się, że przedstawiciele branży filmowej nie zgodzą się, aby Polak zagrał tak znaczącą rolę. Oburzony aktor powiedział więc „nie” samemu Spielbergowi.



## Cios od losu

**Agnieszka Włodarczyk** trafiła do szpitala. Zmartwionym fanom szybko wytłumaczyła, co się stało. Aktorka straciła przytomność, a gdy ją odzyskała, leżała w kałuży krwi. Gdy przyjechało pogotowie, okazało się, że Agnieszka ma złamany nos. W szpitalu przeszła operację przegrody. Teraz gwiazda jest już w domu i czuje się dobrze.

■AL

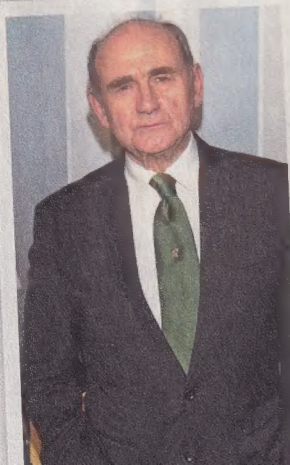
## Jej film pogrąży byłego męża?

Ostatnio **Beata Kozidrak** często jest bohaterką kolorowej prasy, niestety nie zawsze w pozytywnym sensie. Niedawno piosenkarka została skazana przez sąd za jazdę pod wpływem alkoholu. Po skandalu jednak szybko wróciła do działalności artystycznej. Teraz okazuje się, że oprócz przygotowywania muzycznych występów gwiazda pracuje nad filmem, który opowie o jej

życiu. Kozidrak chce, żeby film pokazywał fragmenty jej młodości. Aby uniknąć nieporozumień, musi jednak otrzymać zgodę byłego męża, **Andrze-ja Pietrasa**, na ukazanie pewnych wydarzeń. Jak donoszą media, były partner artystki wołałby nie rozpamiętywać młodości lat. Kozidrak związała się z nim w wieku 18 lat, gdy była jeszcze przed maturą. Przeżyli razem 37 lat.



● Mimo kontrowersji dotyczących jej postępowania, Beata Kozidrak, nie rezygnuje z występów artystycznych oraz pracy nad filmem.





# Królewskie role



● Księżniczka Beatrice wystąpiła u boku Emily Blunt. Producentką filmu była mama arystokratki, Sarah Ferguson.

Księżę Karol wraz z żoną pojawili się w nowym odcinku popularnej w Wielkiej Brytanii telenoweli. Inni członkowie rodziny królewskiej również sprawdzili swoje aktorskie umiejętności.

**K**siężę Karol i jego żona Kamila wystąpili w odcinku specjalnym opery mydlanej „EastEnders”. Mimo że ich rola ograniczyła się do kilku kwestii, fani serialu byli zachwyceni obecnością arystokratów. Przed laty na małym ekranie zadebiutowała też była żona księcia Andrzeja, Sarah Ferguson. W rozgrywającym się w Londynie odcinku „Przyjaciół” księżna kompletowała czapkę serialowego Joeya. Z kolei jej córka, księżniczka Beatrice, pojawiła się na dużym ekranie. W filmie opowiadającym o życiu królowej Wiktorii, „Młoda Wiktorja”, Beatrice za-

grała jedną z dam dworu. Z kolei królowa Elżbieta II zaskoczyła nietypową rolą. Podczas ceremonii otwarcia igrzysk olimpijskich w Londynie pojawiła się w krótkim filmiku u boku Jamesa Bonda, granego przez Daniela Craiga.



● Księżę Karol i jego żona pojawili się w serialu w ramach obchodów 70-lecia panowania królowej Elżbiety II.



● O roli w skeczu z Jamesem Bondem królowa nie powiedziała nawet własnej rodzinie. Dla wszystkich Brytyjczyków to była wielka niespodzianka!



● Sarah Ferguson jest fanką „Przyjaciół”. Od razu zgodziła się wziąć udział w serialu.

## Cenny taras

Julia Wieniawa jest fanką ciepłych krajów. W sieci często chwali się swoimi egzotycznymi wakacjami. Jednak gdy jest w Polsce, wciąż może poczuć się jak w dżungli. Gwiazda udekorowała taras swojego warszawskiego mieszkania bujną roślinnością. Tropiki w centrum miasta pomógł stworzyć jej sąsiad **Marcin Tysza**, fotograf i projektant ogrodów. Urządzenie tarasu nie było jednak tanie. Jak podają media, za dekoracje aktorka musiała zapłacić około 50 tysięcy zł! Efekt robi jednak niesamowite wrażenie.



● Wnętrze mieszkania Wieniawy również jest pełne roślin. Aktorka lubi naturę i dobrze czuje się w otoczeniu pełnym zieleni.

## Ninja poszukiwani!

Ruszyły castingi do kolejnej edycji „Ninja Warrior”. Będzie to już szósta odsłona programu prowadzonego przez **Karolinę Gilon**. W show uczestnicy mierzą się z ekstremalnie trudnym torem przeszkód. Pokonanie go wymaga wyjątkowej sprawności fizycznej, ale również sprytu i silnej psychiki. Aby wziąć udział w castingu, wystarczy mieć ukończone 18 lat, wypełnić i wysłać formularz zgłoszeniowy dostępny na: [www.ninjawarriorpolska.pl](http://www.ninjawarriorpolska.pl).



● Główną nagrodą w programie jest 150 tysięcy zł i tytuł „Wojownika Ninja”.



# Żegnaj, Henry z ferajny

Wybitny amerykański aktor **Ray Liotta** odszedł w wieku 67 lat. Przyczyna śmierci nie jest znana. Jak podają zagraniczne media, artysta zmarł we śnie. Liotta swoje ostatnie dni spędził na Dominikanie, gdzie kręcił film „Dangerous Waters”. Gwiazdor Hollywood w swojej karierze zagrał w kilkudziesięciu filmach. Widzowie zapamiętają go głównie z ról w „Chłopcach z ferajny” i „Hannibalu”. Mimo że nigdy nie zdobył żadnej prestiżowej nagrody, jego warsztat był doceniany przez krytyków na całym świecie. Ostatnie miesiące były dla aktora bardzo obiecujące. Otrzymywał coraz więcej interesujących filmowych i serialowych propozycji. Przed śmiercią dokończył zdjęcia do filmu **Elizabeth Banks** „Cocaine Bear”. Prywatnie też mu się



● **Ray Liotta nie miał łatwego dzieciństwa. Jako niemowlę wraz z siostrą został oddany do sierocińca, po czym w wieku sześciu miesięcy został adoptowany.**

układało – zaręczył się z **Jacy Nittolo** i wychowywał ukochaną córkę Karsen z małżeństwa z **Michelle Grace**. Informacja o śmierci aktora zaskoczyła zarówno jego najbliższych, jak i fanów.

FOT: INSTAGRAM, EAST NEWS

## Nowa twarz jury

Program Polsatu „Twoja Twarz Brzmi Znamo” cieszy się dużą popularnością. Od początku emisji pojawiło się w nim wiele gwiazd. W następnej, już siedemnastej, odsłonie show dojdzie do zmiany w składzie jurorów. **Robert Janowski** zastąpi w fotelu **Krzysztofa Cugowskiego**, który zrezygnował z oceniania uczestników ze względu na wiele zobowiązań zawodowych. Nowy sędzia ma już doświadczenie w „Twoja Twarz Brzmi Znamo”. Jako uczestnik wygrał piętnastą edycję. Potem pojawiał się w show gościnie, zasiadając nawet w fotelu jurorskim w zastępstwie za **Michała Wiśniewskiego**.



● **Prezenter zyskał popularność prowadząc przez ponad 20 lat program „Jaka to melodia?”.**



## Tańczący rodzice

**Hanna Żudziwicz i Jacek Jeschke** spodziewają się dziecka! Para przekazała radosną nowinę, chwając się na Instagramie zdjęciem z USG. Hanna i Jacek znają się już 11 lat. Ich relacja zaczęła się od wspólnego tańczenia. Początki ich znajomości nie były łatwe. Jak wspominają, kiedyś nie mogli się znieść, jednak z biegiem czasu przekonali się do siebie. Przyjaźń przerodziła się w mi-

łość i teraz tworzą zgrany duet nie tylko na parkiecie, ale też w życiu prywatnym. W marcu Jacek oświadczył się ukochanej podczas romantycznego wypadu do włoskiego Portofino. Teraz para przygotowuje się do roli rodziców. Widać, że są tym bardzo podekscytowani. – Jesteśmy bardzo szczęśliwi i nie możemy doczekać się momentu, kiedy będziemy we trójkę – mówią.

## Asia idzie na wojnę z paparazzim

**Joanna Opozda** przekazała informację, że ktoś włamał się na wynajmowaną przez nią posesję. Gwiazda przebywała na niej wraz ze swoim trziesięcym synkiem Vincen-tem. Aktorka przeżyła chwile grozy, gdy zorientowała się, że ktoś robi jej zdjęcia z ukrycia. Okazało się, że był to paparazzi, który zignorował znaki informujące o zakazie wjaz-

du na ten teren. Cała sytuacja wyraźnie wzburzyła Joannę. O wszystkim opowiedziała na swoim Instagramie. Zamieściła również wiadomość skierowaną bezpośrednio do intruza. – Człowieku! Że też chciało ci się taki kawał jechać z Warszawy i siedzieć w krzakach, to się dziwię. Wiem, że teraz rozsypasz zdjęcia do wszystkich portali, licząc, że ktoś, tak jak ty, złamie prawo i je opublikuje. Do twojej wiadomości: to, co zrobisz, jest nielegalne – pisze. Wygląda na to, że gwiazda nie pozostawi sprawy bez reakcji i będzie dążyć do ukarania osoby odpowiedzialnej za całe zamieszanie.

● **Ten rok nie jest dla Joanny łatwy. Gwiazda samotnie wychowuje dziecko, a niedawno złożyła wniosek o rozwód z Antonim Królikowskim.**





# Każdy jest cudem do odkrycia

● Wokalistka brała udział w pierwszej edycji Wodecki Twist Festival w 2018 roku w koncercie „Gwiazdy dla Zbyszka. Tribute to Zbigniew Wodecki”.

W tym roku po raz piąty wybrzmi Wodecki Twist Festival w Krakowie. W sobotę Polsat pokaże koncert „Uroczysty Wodecki” na cześć zmarłego artysty. Jedną z gwiazd widowiska będzie Ania Rusowicz. Pytamy, więc artystkę, jak się odnajduje w twiście i bigbicie.

## ⇒ Lubi Pani twista?

Jeśli chodzi o tańce z lat 60., to kocham rock and rolla i twista. Jestem starą duszą, wyrwaną z tamtej epoki, więc ten rodzaj imprez najbardziej mi odpowiada.

⇒ Twista tańczy się do muzyki bigbitowej, od której zaczął karierę Zbigniew Wodecki, a w której Pani świetnie się odnajduje.

To prawda, nigdy nie musiałam się uczyć tej muzyki – ona po prostu we mnie jest (uśmiech). Sama bywam zaskoczona, ile jest we mnie bigbitowej energii. Chyba po prostu wyssałam ten dar z mlekiem matki. Wielokrotnie próbowałam ro-

**Nowe technologie dają nam łatwość komunikacji, ale nasze relacje są słabsze – oddaliliśmy się od siebie.**

bić muzycznie coś innego, ale potem orientowałam się, że skoro jestem żywym przekaznikiem tamtych lat, to nie ma sensu na siłę tego zmieniać. Kiedy odkryłam w sobie tę umiejętność, zrozumiałam, że dzięki

bigbitowi jestem autentyczna i oryginalna. Gdy mogę wykonywać ten rodzaj muzyki, jestem najszcześliwsza. Bardzo się cieszę, że polski bigbit wrócił do mody.

## ⇒ Co jeszcze z lat. 60 i 70.

przywróciłaby Pani do naszego świata?

Bliskość, którą darzyli się ludzie. Nowe technologie dają nam łatwość komunikacji, ale sprawiają, że nasze relacje są słabsze – oddaliliśmy się od siebie. Dawniej wspólne słuchanie płyt winylowych czy oglądanie telewizji były jedynymi rozrywkami i łączyły ludzi. Dzieciaki bawili się na trzepaku, a dorośli prowadzili dyskusje. Choć lata 60. i 70.

● – To, że śpiewam jest wypełnieniem boskiego planu (uśmiech). Każdy człowiek rodzi się z pewnym potencjałem, misją. Jeżeli go odkryje, staje się bardzo szczęśliwy. Śpiewając, czuję, że mam doświadczenie, do energii, do świeżego strumienia. Dzięki temu żyję pełnią życia – mówi Ania Rusowicz o pracy artystki.

**UROCZYSTY WODECKI**

**SOBOTA**

**POLSAT | 20:00**

● W tegorocznej edycji „Twoja Twarz Brzmi Znamo” artystka doszła do finału. Wcielając się w Irenę Santor, zachwyciła samą gwiazdę!



# APLAUZ APLAUZ!



● W 2015 roku piosenkarka, u boku Piotra Rubika i Małgorzaty Ohme, była jurorką w talent show TVN „Aplauz, aplauz!”

były trudne, to ludzie żyli kolorowo. W sklepach niewiele było, a kolejki do nich niemiłosiernie długie, ale w tych szalonych czasach ratowało nas poczucie humoru.

## ☞ Teraz też potrzeba nam humoru?

Zdecydowanie. Zamieniliśmy humor na Prozac. A niestety bez zdrowego sarkazmu i cynizmu, żartowania z siebie i ze świata życie staje się do bólu poważne. A to z kolei sprawia, że jest obciążające, a nawet nudne. Bez utraconej fantazji trudno jest przezwyciężać trudne czasy. Kiedy oglądam stare polskie filmy, podoba mi się patrzeć na polskość w krzywym zwierciadle – tego mi brakuje: dystansu do życia. Mam wrażenie, że dziś wiele osób chce żyć na pokaz, a z drugiej strony, głęboko w środku tęskni za szczerością i bliskością.

**Bez zdrowego sarkazmu i cynizmu, żartowania z siebie i ze świata życie staje się do bólu poważne. A wtedy obciąża, a nawet jest nudne.**

## ☞ Tytuł Pani ostatniej płyty, „Przebudzenie”, zachęca do dostrzeżenia tego?

Mam wrażenie, że w ostatnim czasie dużo osób się „budzi”. Wiele osób chodzi na warsztaty mindfulness, medytuje. Weszliśmy w Erę Wodnika – okresu głębokich przemian społecznych i wzajemnego zrozumienia. Zaczynamy się przebudzać z czasu, w którym praca i zarabianie pieniędzy były najważniejsze, a każdy żył w pośpiechu. Do-

strzegamy, że życie jest tylko jedno, tu i teraz. Nie liczy się liczba przedmiotów, którymi się otaczamy, i pęd życia, ale jego jakość. Ważne jest, co robimy z własnym życiem, naszą planetą, jak dbamy o relacje z innymi. Nagle dociera do nas, że nieważny jest cel, tylko droga. Bo życie jest drogą – procesem, nauką, doświadczaniem. I nie ma co odkładać go na później (uśmiech).

## ☞ Słychać, że skończyła Pani psychologię.

Wykonuję zawód piosenkarki, ale moją wielką pasją jest psychologia. Zresztą prowadzę warsztaty psychologiczne, a nawet mam kilku stałych klientów. Praca z ludźmi daje mi dużo satysfakcji. Podchodzę do człowieka holistycznie – ciało, dusza i umysł tworzą cud. I każdy z nas jest cudem do odkrycia (uśmiech).

## ☞ Odkryła już Pani swój cud?

Jestem na dobrej drodze poznawania siebie, a obecny rok jest dla mnie przełomowy. Bardzo lubię siebie za to, że mam dużą zdolność obserwowania świata. Z jednej strony unoszę się nad ziemią, a z drugiej, potrafię czytać język emocji i energii innych – wykorzystuję to zarówno w pracy psychologicznej, jak i artystycznej.

## ☞ Wiedza z psychologii pomaga Pani jako artystce?

Te dwa światy się łączą, bo zarówno w pracy psychologa, jak i artystki pracuję z emocjami. A jeżeli dobrze rozumiesz siebie i własne emocje, to potrafisz zrozumieć innych. Przestajesz wtedy obarczać wszystkich winą za swoje niepowodzenia i akceptujesz rzeczywistość taką, jaka jest. Co więcej, rozumiesz to, co się dzieje z tobą i z in-

nymi. Ta wiedza daje poczucie ukorzenia, zrozumienia świata. Umiejętność mówienia o tym i oswojenie swoich emocji daje mi dużo siły. Mówi się, że człowiek, który jest autentyczny nigdy nie zachoruje na depresję, bo depresja jest długotrwałym tłumieniem emocji, przede wszystkim złości. Oczywiście nie chodzi o to, że człowiek szczęśliwy nie może mieć depresji.

## ☞ A kim jest człowiek szczęśliwy?

Wiele osób twierdzi, że jest się szczęśliwym tylko wtedy, gdy przeżywa się szczęśliwe chwile. A to nieprawda. Jeżeli przeżywasz smutek, też możesz być szczęśliwy – bo rozumiesz smutek i jesteś w nim autentyczny. Żeby poczuć życie tu i teraz, trzeba umieć dostrzec pozytywne emocje, ale również te negatywne. I trzeba umieć je wyartykułować, aby usłyszeli je inni.

## ☞ Nawiązując do słów piosenki Wodeckiego, jak dokończyłaby Pani zdanie: „Lubię wracać tam gdzie...”?

...gdzie ożywają we mnie beztroskie wspomnienia z dzieciństwa. Kiedy jesteś dzieckiem, widzisz świat w okrojonej, lepszej wersji – nie ma problemów świata dorosłego, liczy się tylko ulubiony smak lodów, zabawa, słońce, jezioro. Każdy z nas wciąż ma w sobie dziecko. Lubię wracać do tej małej dziewczynki. Dziś jako dojrzała kobieta mogę otoczyć ją opieką, dać jej poczucie bezpieczeństwa, a czasem nawet... nakarmić lodami, których smak przypomina te beztroskie chwile (uśmiech).

ROZMAWIAŁA ANNA RASIŃSKA

## W pigułce

Ania Rusowicz urodziła się w 1983 roku. Jest córką tragicznie zmarłej Ady Rusowicz. Studiowała farmację i ukończyła psychologię. W trakcie studiów nawiązała współpracę z zespołem Dezire. Od 2011 roku występuje solowo. Jest laureatką czterech Fryderyków.



● Mężem artystki jest kompozytor i gitarzysta Hubert Gasiul. Mają 5-letniego syna Tytusa.



Tylko u nas! NAJWIĘCEJ HITÓW Z SIECI!



# WARTO ZOBACZYĆ W TYM TYGODNIU!

Adam Sandler i Queen Latifah wystąpią jako małżeństwo w najnowszym serialu Netflixa. To opowieść o okrytym hańbą skaucie koszykówki, który dostrzega nieprzeciętny talent w ulicznym gracz.

W rolę Bo Cruza wcielił się prawdziwy hiszpański koszykarz Juancho Hernangómez.

NETFLIX od 8.06

➤ Za produkcję filmu odpowiada studio Happy Madison Productions należące do Adama Sandlera. Wcześniej firma stworzyła dla Netflixa serial „Gramy u siebie” i film „Hubie ratuje Halloween”.

## Rzut życia

**P**echowy koszykarski łowca talentów (Adam Sandler) odkrywa wyjątkowego gracza na hiszpańskich ulicach. Widząc w nim przyszłą gwiazdę sportu światowego formatu, bierze go pod swoje skrzydła. I choć nowy podopieczny Stanleya ma burzliwą przeszłość, ten jest gotów zrobić wszystko, żeby po powrocie do Stanów Zjednoczonych chłopak zaczął

grać w lidze NBA. Jednak wielki świat sportu rządzi się swoimi prawami... Na szczęście Stanley ma wsparcie ukochanej żony (Queen Latifah) i dorastającej córki.

FILM  
CZAS TRWANIA: 117 min  
KOMEDIA, SPORTOWY | 2022



Premiera tygodnia

➤ Producentem wykonawczym filmu Adama Sandlera jest LeBron James, żywa legenda NBA.

## Billy the Kid

**N**ajnowsze dzieło twórcy „Wikingów”. Serial ukazuje życie amerykańskiego rewolwerowca, Billy’ego (Tom Blyth), który został okrzyknięty jednym z najsłynniejszych przestępców Dzikiego Zachodu.

SEZON 1 ODCINKÓW 8  
CZAS TRWANIA: 40-45 min  
WESTERN, ROMANS | 2022



NETFLIX od 8.06

## Baby Fever

**N**ana (Josephine Park) pod wpływem alkoholu przeprowadza na samej sobie inseminację, wykorzystując spermę swojego byłego chłopaka. W wyniku tej pochopnej decyzji zachodzi w ciążę i musi znaleźć wytłumaczenie dla swojego stanu. Postanawia odzyskać ojca swojego dziecka i utraconą miłość. Problem w tym, że mężczyzna nie jest nią w ogóle zainteresowany.

SEZON 1 ODCINKÓW 6  
CZAS TRWANIA: 30-40 min  
KOMEDIA, DRAMAT | 2022



To JEST HIT!

viaplay od 12.06



# GORĄCE PREMIERY I WYTĘSKNIONE NOWE SEZONY!

## Na skrzydłach ambicji

NETFLIX od 3.06

**O**d kilkunastu lat żyjemy w świecie, którym rządzi media społecznościowe. Starsze pokolenie z trudem rozumie nowe drogi kariery i możliwości internetu. Na tym tle rozgrywa się historia Asli (Miray Daner), która – zamiast powoli wspinać się po szczeblach kariery – idzie prosto do celu, nie przebijając w środkach. Ale czy osiągnie sukces i zyska dobrą reputację?



SEZON 1 ODCINKÓW 8  
CZAS TRWANIA: 42 min  
DRAMAT | 2022



nym chórze i stara się radzić sobie z kłótniami rodziców w domu. Fabuła kończy się w 1972 roku, gdy Franklin miała już na koncie zarówno światowe przeboje i sukcesy, jak i toksyczne małżeństwo. W międzyczasie obserwujemy kolejne stopnie kariery Franklin i zachodzące w niej zmiany, kształtowane przez władczych mężczyzn, którzy dzięki niej spełniali własne aspiracje.

## Respekt – królowa soulu

HBOMAX już jest!

**F**ilm ukazuje przebieg kariery Arethy Franklin od najmłodszych lat. Akcja zaczyna się w 1952 roku, gdy nastoletnia Aretha (Jennifer Hudson) śpiewa gospel w kościele.

FILM  
CZAS TRWANIA: 145 min  
BIOGRAFICZNY, MUZYCZNY | 2021



## Irma Vep

HBOMAX od 7.06

**M**ira (Alicia Vikander) jest amerykańską gwiazdą filmową pozbawioną już wszelkich złudzeń co do swojej branży. Po niedawnym rozstaniu aktorka przyjeżdża do Francji, żeby wcielić się w rolę Irmy Vep we współczesnej adaptacji klasycznego francuskiego kina niemego „Les Vampires”. Produkcja jest utrzymana w konwencji mrocznego thrilleru, co sprawia, że Mira zaczyna za bardzo utożsamiać się ze swoją bohaterką, a granice między nią samą i jej rolą niebezpiecznie się zacierają. Miniserial analizuje strefę, która oddziela rzeczywistość od fikcji, świat wyimaginowany od autentycznego oraz sztukę od prawdziwego życia.



SEZON 1 ODCINKÓW 6  
CZAS TRWANIA: ok. 40 min  
KOMEDIA | 2022



FOT.: GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

# GRATKA DLA KINOMANÓW

9 czerwca obchodzimy Dzień Przyjaciela. W internecie jest wiele serialowych pozycji o prawdziwej przyjaźni. Oto trzy, które były rekordy popularności.



## Grace i Frankie

**E**lżbieta i Frankie to dwie kobiety, które w wyniku rozwodu tracą swoje życie. W tym momencie ich życie się zmienia. W tym momencie ich życie się zmienia.

NETFLIX już jest!

SEZON 1  
CZAS TRWANIA: 30 min  
KOMEDIA | 2015



## Genialna przyjaciółka

**S**arah i Emily to dwie kobiety, które w wyniku rozwodu tracą swoje życie. W tym momencie ich życie się zmienia. W tym momencie ich życie się zmienia.

HBOMAX już jest!

SEZON 1  
CZAS TRWANIA: 30 min  
TRAGEDIA | 2016



## The Kominsky Method

**S**arah i Emily to dwie kobiety, które w wyniku rozwodu tracą swoje życie. W tym momencie ich życie się zmienia. W tym momencie ich życie się zmienia.

NETFLIX już jest!

SEZON 1  
CZAS TRWANIA: 30 min  
KOMEDIA | 2019







## Nie oddychaj 2

HBOMAX od 12:06

**A**kcja filmu rozgrywa się kilka lat po wydarzeniach z pierwszej odsłony. Po ataku na swój dom niewidomy

weteran wojenny Norman (Stephen Lang) prowadzi spokojne życie. Przegarnia Phoenix (Madelyn Grace), sierotę, której rodzice tragicznie zginęli w pożarze. Spokój mężczyzny znów zostaje zakłócony, gdy dziewczynka zostaje porwana. Zdeternowany i wściekły Norman postanawia ruszyć jej na ratunek.

FILM

CZAS TRWANIA: 98 min  
THRILLER | 2021



## Kontrola 4

player już jest!

**S**cieżki Majki (Ewelina Pankowska) i Natalii (Ada Chlebicka) krzyżują się ponownie po latach. Sporo się w ich życiu zmieniło. Majka jest mamą półtorarocznej córeczki, a Natalia dziewczyną wyrozumiałej Sylwii (Agata Różycka). Gdy się spotykają, uczucie, które połączyło je przed laty rozpala się na nowo. Czy po tylu nieudanych próbach dziewczyny zaryzykują kolejny raz?



SEZON 4 ODCINKÓW 6  
CZAS TRWANIA: 15 min  
DRAMAT | 2022



## Peaky Blinders 6

NETFLIX od 10:06

**A**kcja finałowego sezonu „Peaky Blinders” toczy się cztery lata po wydarzeniach z poprzedniej serii, czyli

w roku 1933. Tommy Shelby (Cillian Murphy) jedzie do Ameryki, gdzie spotyka Michaela (Finn Cole). Dowiaduje się od niego o istnieniu niejakiego Wujka Jacka (James Frecheville). To bardzo wpływowy biznesmen, który ma polityczne koneksje sięgające Białego Domu.

Stanowi on duże zagrożenie dla rodziny Tommy'ego.

SEZON 6 ODCINKI 6  
CZAS TRWANIA: 60 min  
KRYMINALNY | 2022



## Pierwsze zabójstwo

NETFLIX już jest!

**A**by zająć swoje miejsce w potężnej rodzinie wampirów, nastoletnia Juliette (Sarah Catherine Hook) musi dokonać swojego pierwszego zabójstwa. Na cel wybiera Calliope (Imani Lewis), która niedawno przeprowadziła się z innego miasta. Okazuje się, że Calliope jest łowczynią wampirów. Dziewczyna pochodzi ze słynnej rodziny pogromców nieumarłych. Próbując nawzajem się pokonać, nastolatki niespodziewanie zakochują się w sobie. Oba przynosi to wiele problemów.



SEZON 1 ODCINKÓW 8  
CZAS TRWANIA: 45 min  
THRILLER, ROMANS | 2022



## Rozmowy z przyjaciółmi

HBOMAX już jest!

**D**wie studentki z Dublina, Frances (Alison Oliver) i Bobbi (Sasha Lane), kiedyś były parą, a teraz są najlepszymi przyjaciółkami. Wystę-

pują razem jako poetki słowa mówionego. Podczas jednego z występów poznają pisarkę Melissę (Jemima Kirke) i jej męża Nicka (Joe Alwyn), powściągliwego aktora. Zafascynowana sobą nawzajem czwórka młodych ludzi zaczyna spędzać razem dużo czasu. Podczas gdy Melissa i Bobbi flirtują ze sobą otwarcie, Nick i Frances nawiązują intensywny, sekretne romans, zaskakując dla nich obojga.

SEZON 1 ODCINKÓW 12  
CZAS TRWANIA: 40 min  
DRAMAT | 2022



## CO W SIECI PISZCZY?

### Romans „Riverdale”

W serialu „Riverdale” w 2022 roku pojawią się nowe postacie, które mogą być kluczowe dla rozwoju fabuły. W tym sezonie widzowie dowiedzą się więcej o tajemniczym mordercy z maską i o losach głównych bohaterów. Serial kontynuuje swoją popularność, przyciągając nowych widzów.



### Disney+ ratuje „Daredevila”

W 2022 roku Disney+ postanowił ocalić serial „Daredevil” z ciemności. Nowy sezon serialu ma być bardziej mroczny i emocjonalny niż poprzednie. W tym sezonie Daredevil zmierzy się z nowymi przeciwnikami, a jego relacje z przyjaciółmi i rodziną zostaną przetestowane. Serial ma być bardziej przystępny dla szerszego grona widzów.





„Mój bohater! Uratował mnie od igrania ze śmiercią co noc.

Nie chrapię, śpię zdrowo i mam mnóstwo energii w ciągu dnia!”

Wnuk wynalazł dla dziadka prostą metodę, która eliminuje problem chrapania i chroni przed śmiertelnym niebezpieczeństwem bezdechu sennego. Młody geniusz ofiarowuje swój wynalazek Polakom **ZA DARMO!**



która miała w nocy kontrolować mój sen, ale było to strasznie niewygodne spać z maską na twarzy. Poza tym, ta maszyna działała tak głośno, że denerwowała moją żonę bardziej, niż moje chrapanie. Już nie wiedziałem, co robić i gdzie szukać ratunku. Aż w końcu nastąpił przełom!

W moment  
pozbyłem się  
chrapania, śpię zdrowo  
i mam mnóstwo energii,  
a żona jest wniebowzięta!



Mój najstarszy wnuk Bartek wpadł do mnie do mieszkania. – Dziadek, koniec z Twoim chrapaniem! Chcę, żebyś pełen energii i cieszył się życiem. To Ci pomoże! – powiedział, wręczając mi takie plastry.

– Wnusi, ja już sprawdziłem wszystkie sposoby na chrapanie, nic nie działa – te słowa nie zgasiły entuzjazmu w oczach Bartka. – Wiem,

Dzisiaj śpiam zdrowo, mam jasny umysł i mnóstwo energii!

że tamte sposoby nie działają. Nie działają, bo są złe. Te plastry na nos, które Ci przyniosłem, opracowałem sam z użyciem nowej techniki. To są **respiracyjne proplasty. Medycyna przyszłości!** – odparł całkowicie pewny swojej racji. Nie uwiaryłem, ale spróbowałem, by nie robić mu przykrości. Trzeba było tylko nakleić plaster przed snem na nos i to miało zagwarantować swobodny oddech. I zdziwiłem się bardzo, jak obudziłem się następnego dnia, a żona była we wspólnym humorze. – Marian, ani razu mnie nie obudziłeś chrapaniem! Spałeś spokojnie jak dziecko! – wykrzyknęła szczęśliwa i ucałowała mnie w czoło. Potem

Pan Marian Lach (71 l.) opowiada, jak pozbył się problemu chrapania i widma śmierci z powodu bezdechu sennego. Wszystko dzięki wynalazkowi swojego wnuka, 19-letniego studenta medycyny.

Przez moje chrapanie żona się wściekała, bo nie dawałem jej spać. Krzyczała nawet, że mam jej płacić za nocowanie w hotelu, skoro nie daję jej odpocząć... Ale co ja miałem robić? Próbowałem wszystkiego: schudłem aż 15 kg, rzuciłem palenie, nie piłem alkoholu. **Nic nie pomagało.** Kupowałem w aptece specyfiki do psikania w gardło – zero efektu! Prawidłowe oddychanie jest człowiekowi niezbędne, żeby zdrowo żyć. Jak się ma podczas snu zaburzony oddech, to człowiek się nie dotlenia. Mózg i mięśnie nie wypoczywają. Efekty są takie, że w ciągu dnia się jest zmęczonym, rozkojarzonym i zdenerwowanym. Pamięć się pogarsza, ciężko się skoncentrować, a do tego całe ciało jest obolałe, jak takie niedotlenione... Najgorzej, że ciśnienie skacze, a tu już krok do zawału! I ja przez to cierpiałem, a do tego żona się wściekała...

Przez nocne chrapanie byłem bez energii, otepiali i obolały, a do tego miałem za wysokie ciśnienie...

Chrapanie stało się zagrożeniem dla mojego życia!



Pewnej nocy żona gwałtownie wybudziła mnie ze snu. Szarpała mną i krzyczała, że przestałem oddychać! Udałem się do przychodni i dowiedziałem się, że przy chrapaniu to jest częsta przypadłość. To nazywa się bezdechem sennym. Jeśli się chrapie, to traci się oddech. **To igranie ze śmiercią każdej nocy!** Kupiłem taką maszynę,

Z pomocą tych genialnych proplastów wyeliminowałem problem chrapania i przyswoiłem zdrowy sen sobie oraz Twoim Bliskim



- **Natychmiast pozbędziesz się chrapania.** Przeszanieś zakłócać sen najbliższym, dzięki czemu uchronisz ich przed depryzacją snu.
- **Zacznieś się wysypiać** – przestaniesz zakłócać własny sen, dzięki czemu każdej nocy będziesz osiągać stadium N3 fazy NREM, w której organizm wypoczywa. Zyskasz przynajmniej 3 razy więcej energii. Wysiłek fizyczny przestanie wiązać się z „zadyszka” i bólem mięśni.
- **Poprawisz pamięć i koncentrację o 70%** – Twój mózg wreszcie będzie w stanie zregenerować się podczas snu.
- **Unormujesz ciśnienie tętnicze** – a w efekcie zminimalizujesz ryzyko chorób serca, a także zmniejszysz ryzyko zawału serca oraz udaru mózgu o 90%.
- **Zapewnisz organizmowi odpowiednią dawkę życiodajnego natlenienia** – zlikwidujesz bezdech senny i przestaniesz igrzać ze śmiercią każdej nocy!

było już tylko lepiej. Zaczęłem się wysypiać zdrowo. Czuję, że mój umysł pracuje sprawniej, bo już nie myślę imion wnuków, pamiętam listę zakupów i nawet krzyżówki rozwiązuję w 5 minut. Ostatnio wygrałem 5 000 zł w jednej krzyżówce! Unormowało mi się ciśnienie i nie ryzykuję zawałem. **A najważniejsze, że już się nie boję, że spowodowany chrapaniem bezdech senny zabierze mnie przedwcześnie z tego świata.**

Genialny wynalazca z Polski jest teraz naszą dumą narodową

Na konferencji medycznej, gdzie zaprezentowano wynalazek Bartłomieja Lacha, aplauz profesorów

trwał aż 10 minut! Wszystko dzięki temu, że metoda jest banalnie prosta, a piorunująco skuteczna. Patent na respiracyjne proplasty wyceniam się teraz na... 50 tysięcy euro! Młody geniusz nie zapomniał jednak o swoich rodakach i wynegocjował dla nich aż 300 darmowych opakowań respiracyjnych proplastów przywracających prawidłowy oddech w nocy. – Wiem, że wiele osób w Polsce cierpi przez dolegliwość wynikającą z chrapania. Tak, jak cierpiał mój dziadek. Mam okazję im tego cierpienia oszczędzić, więc postanowiłem z niej skorzystać. Jestem młody, mam przed sobą całe życie, zdążę się wzbogacić. Na ten moment chcę z mojego wynalazku zrobić dobry uczynek – wyznaję skromnie Bartłomiej.

Odbierz swój darmowy zestaw respirujących proplastów i odzyskaj zdrowy sen!

Pierwsze 300 osób, które się zgłosi, otrzyma oryginalne respirujące proplasty wynalezione przez Bartłomieja Lacha **ZUPEŁNIE ZA DARMO!** Wystarczy zadzwonić:



**71 727 88 95**

Infolinia czynna od poniedziałku do piątku od 8:00 do 19:00 oraz w soboty i niedziele od 9:00 do 17:00. Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.



## PIĄTEK



FILM FAMILIJNY  
POLSAT | 20:00

### Smerfy

Sympatyczne niebieskie stworki żyją w wiosce ukrytej w lesie. Ich spokój zakłócają jednak czarodziej Gargamel i kocur Klakier. W trakcie kolejnej ucieczki przed prześladowcami Papa Smerf, Smerfетка, Ważniak, Maruda i Ciamaжда w magiczny sposób trafiają do Nowego Jorku. Wróg cały czas depcze im po piętach. 135 min

USA 2011. Reż. Raja Gosnell. Dubbing: Jerzy Stuhr, Małgorzata Socha, Agnieszka Fajlhauer, Waldemar Barwiński, Andrzej Gawroński, Grzegorz Pawlak i inni

## SOBOTA



DRAMAT KRYMINALNY  
TVN | 20:00

### Dziewczyna z pociągu

Rachel (Emily Blunt) każdego dnia podróżuje podmiejskim pociągiem jadącym do Nowego Jorku. Obserwuje z okna mijane budynki. W jednym z nich mieszkała niedawno razem z mężem (Justin Theroux). Po bolesnym rozwodzie musiała przeprowadzić się do koleżanki. Codziennie przygląda się Megan (Haley Bennett)

USA 2016. Reż. Tate Taylor. Wyk. Emily Blunt, Haley Bennett, Rebecca Ferguson, Justin Theroux, Luke Evans, Edgar Ramirez, Laura Prepon, Allison Janney, Darren Goldstein, Lisa Kudrow, Cleta Elaine Ellington, Lana Young, Rachel Christopher, Fernando Medina, Gregory Morley, Mac Tavares, John Norris, Nathan Shapiro i inni



## NIEDZIELA



KOMEDIODRAMAT  
TVP 2 | 22:10

### Blue Jasmine

Zamożna Jasmine (Cate Blanchett) jest zdruzgotana, gdy traci majątek i męża, który okazał się oszustem. Postanawia wyjechać do swojej przybranej siostry, Ginger (Sally Hawkins). Szybko popada w konflikt z jej narzeczonym. Szukając dla siebie nowego partnera, postanawia znaleźć także innego mężczyznę dla Ginger. 110 min

USA 2013. Reż. Woody Allen. Wyk. Cate Blanchett, Alec Baldwin, Sally Hawkins, Bobby Cannavale, Peter Sarsgaard, Michael Stuhlbarg, Louis C.K. i inni

## Szefowa

KOMEDIA | TVN FABUŁA | 20:00



Bogata i wpływowa Michelle Darnell (Melissa McCarthy) zostaje oskarżona o szpiegostwo handlowe. Trafia do więzienia. Gdy wychodzi na wolność po odbyciu kary, chce odbudować swoją karierę. 135 min

USA 2016. Reż. Ben Falcone. Wyk. Melissa McCarthy, Kristen Bell, Peter Dinklage, Ella Anderson i inni

## Córka prezydenta

KOM. ROMANT. | WARNER TV | 18:10



18-letnia Anna (Mandy Moore) pragnie zaznać swobody, lecz jako córka prezydenta USA żyje pod ciągłym nadzorem. Podczas podróży po Europie ucieka ochroniarzom. Poznaje Bena (Matthew Goode). 130 min

USA/Wielka Brytania 2004. Reż. Andy Cadiff. Wyk. Mandy Moore, Mark Harmon, Matthew Goode i inni

## Łowca czarownic

FANTASY | TVN FABUŁA | 20:00



Przed wiekami łowcy czarownic wygrali wojnę z wiedźmami. Odtąd obłożony klątwą nieśmiertelności Kaulder (Vin Diesel) błąka się po świecie. Przekonuje się, że jego walka z siłami zła nie dobiegła końca. 140 min

USA/Chiny/Kanada 2015. Reż. Breck Eisner. Wyk. Vin Diesel, Rose Leslie, Elijah Wood, Rena Owen i inni

## Robin Hood

DRAMAT PRZYG. | TVN | 20:00



Rok 1199. Robin (Russell Crowe) jest świadkiem śmierci króla Ryszarda Lwie Serce na polu bitwy. Wraca z towarzyszami do Anglii, w której rządzi teraz Jan bez Ziemi. Buntuje się przeciwko wyzyskowi. 180 min

USA/Wielka Brytania 2010. Reż. Ridley Scott. Wyk. Russell Crowe, Cate Blanchett, Max von Sydow i inni

## Wychodne mamusiek

KOMEDIA | AXN | 20:10



Sondra (Patricia Heaton) i jej przyjaciółki, zapracowane mamy, marzą o chwili dla siebie. W końcu postanawiają wyrwać się z domowego kieratu i zaszałać wieczorem na mieście. To początek serii niespodziewanych wydarzeń. 125 min

USA 2014. Reż. Andrew Erwin, Jon Erwin. Wyk. Sarah Drew, Sean Astin, Patricia Heaton, Trace Adkins i inni

## Witajcie w dżungli

PRZYG. | SUPER POLSAT | 20:00



Człowiek do zadań specjalnych, Beck (Dwayne „The Rock” Johnson), jedzie do brazylijskiej dżungli, by odnaleźć syna mafiosa, Trava (Seann William Scott). Chłopak szuka tam cennego posążka i nie zamierza wracać do USA bez niego. 130 min

USA 2003. Reż. Peter Berg. Wyk. Dwayne „The Rock” Johnson, Seann William Scott, Rosario Dawson i inni

## Oficer i szpieg

SENSACYJNY | ALE KINO+ | 20:10



Rok 1894. Francuski oficer artylerii Alfred Dreyfus (Louis Garrel) za zdradę trafia dożywotnio do obozu karnego na Wyspie Diabelskiej. Szef wywiadu, Picquart (Jean Dujardin), odkrywa, że wszystkie dowody jego winy spreparowano. 140 min

Włochy/Francja 2019. Reż. Roman Polański. Wyk. Jean Dujardin, Louis Garrel, Emmanuelle Seigner i inni

## Blackway

THRILLER | POLSAT 2 | 20:45



Młoda Lillian (Julia Stiles) wraca do rodzinnego miasta w Oregonie. Zaczyna ją prześladować okrutny gangster Blackway (Ray Liotta). Dziewczyna zwraca się z prośbą o pomoc do starego drwa, Lestera (Anthony Hopkins). 120 min

USA 2015. Reż. Daniel Alfredson. Wyk. Anthony Hopkins, Julia Stiles, Ray Liotta, Alexander Ludwig i inni

## Jack Reacher: Nigdy nie wracaj

SENSACYJNY | POLSAT FILM | 21:00



Major Turner jest oskarżony o zdradę kraju. Jack Reacher (Tom Cruise) chce dowiedzieć niewinności przyjaciółki. Wpada na trop spisku. W tym samym czasie dowiaduje się, że jest ojcem piętnastoletki (Danika Yarosh). 150 min

USA/Chiny 2016. Reż. Edward Zwick. Wyk. Tom Cruise, Cobie Smulders, Aldis Hodge, Danika Yarosh i inni

## Jeźdźcy sprawiedliwości

KOMEDIODRAM. | C+ PREMIUM | 21:00



Żona Marcusa (Mads Mikkelsen) ginie w katastrofie kolejowej. Niebawem w domu mężczyzny pojawia się Otto (Nikolaj Lie Kaas), który twierdzi, że tragedia była starannie zaplanowanym zamachem bombowym. Wdowiec szykuje zemstę. 115 min

Dania/Finlandia/Szwecja 2020. Reż. Anders Thomas Jensen. Wyk. Mads Mikkelsen, Nikolaj Lie Kaas i inni

## Niezniszczalni 2

SENSACYJNY | POLSAT FILM | 21:00



Przemytnik broni Vilain (Jean-Claude Van Damme) morduje najmłodszego członka grupy Niezniszczalnych, Billy'ego The Kida (Liam Hemsworth). Ross (Sylvester Stallone) i pozostali kompani postanawiają go pomścić. 130 min

USA 2012. Reż. Simon West. Wyk. Sylvester Stallone, Jason Statham, Dolph Lundgren, Chuck Norris i inni

## Śmierć Zygielbojma

DRAM. HISTOR. | C+ PREMIUM | 21:30



Rok 1943. Mieszkający w Londynie członek polskiego rządu na uchodźstwie, Szmuel Zygielbojm (Wojciech Mecwaldowski), odbiera sobie życie. Dziennikarz Adam (Jack Roth) postanawia poznać przyczyny tego desperackiego kroku. 90 min

Polska 2021. Reż. Ryszard Brylski, Małgorzata Adamska. Wyk. Jack Roth, Wojciech Mecwaldowski i inni



**PONIEDZIAŁEK**


**KOMEDIODRAMAT**  
TVP KULTURA | 16:45

## Kochankowie z Księżyca

Rok 1965. Nastoletni Sam (Jared Gilman) i Suzy (Kara Hayward) decydują się na ucieczkę. Podążają dawnym szlakiem Indian. Poszukują ich rodzice, szeryf i harcmistrz Ward (Edward Norton), który wyrusza w drogę wraz ze swoimi podopiecznymi. 105 min

USA 2012. Reż. Wes Anderson. Wyk. Jared Gilman, Bruce Willis, Edward Norton, Bill Murray, Frances McDormand, Tilda Swinton, Kara Hayward i inni

## Droga do zapomnienia

**DRAM. BIOGRAF.** | ALE KINO+ | 20:10



Eric (Colin Firth) poznaje w pociągu Patti (Nicole Kidman). Niebawem zostają małżeństwem. Z czasem kobieta odkrywa dramatyczne fakty z przeszłości męża, który był w japońskiej niewoli. 125 min

Australia/Wielka Brytania/Szwajcaria 2013. Reż. Jonathan Teplitzky. Wyk. Colin Firth, Nicole Kidman i inni

## Klik: I robisz, co chcesz

**KOMEDIA** | SUPER POLSAT | 20:40



Michael (Adam Sandler) zaniedbuje rodzinę. Sprzedawca (Christopher Walken) oferuje mu magicznego pilota, dzięki któremu zapracowany mężczyzna zyskuje władzę nad swoim życiem. Początkowy zachwyt szybko jednak mija... 135 min

USA 2006. Reż. Frank Coraci. Wyk. Adam Sandler, Kate Beckinsale, Christopher Walken i inni

## Linia życia

**HORROR SF** | POLSAT FILM | 21:00



Pięcioro studentów medycyny, m.in. Courtney (Ellen Page) i Jamie (James Norton), marzy o tym, by odkryć, co dzieje się z człowiekiem po śmierci. Postanawiają przeprowadzić zuchwały eksperyment. Ma on nieprzewidziane konsekwencje. 140 min

USA/Kanada 2017. Reż. Niels Arden Oplev. Wyk. Ellen Page, Diego Luna, Nina Dobrev, James Norton i inni

**WTOREK**


**KOMEDIA SENSACYJNA**  
TVN 7 | 20:00

## Po zachodzie słońca

Złodziej Max (Pierce Brosnan) wraz z partnerką Lolą (Salma Hayek) mieszka na Karaibach. Ma tam zostać zaprezentowany brylant wart 70 mln dolarów. Na wyspie pojawia się agent Lloyd (Woody Harrelson). Jest pewny, że złapie Maksa na próbie kradzieży. 130 min

USA 2004. Reż. Brett Ratner. Wyk. Pierce Brosnan, Salma Hayek, Woody Harrelson, Don Cheadle, Naomie Harris, Chris Penn, Troy Garity, Mykelti Williamson i inni

## 47 roninów

**FILM KOSTIUM.** | TVN FABUŁA | 20:00



Japonia, XVIII wiek. Wskutek intrygi Tokugawy lord Asano zostaje skazany na śmierć. Rok później posłuszni mu samurajowie postanawiają pomóc swojego pana. Pomaga im Kai (Keanu Reeves). 160 min

USA 2013. Reż. Carl Rinsch. Wyk. Keanu Reeves, Hiroyuki Sanada, Ko Shibasaki, Tadanobu Asano i inni

## Stażyści

**KOMEDIA** | ZOOM TV | 20:30



Billy (Vince Vaughn) i Nick (Owen Wilson), bezrobotni przyjaciele po czterdziestce, rozpoczynają staż w koncernie informatycznym. O posadę konkurują z młodszymi od siebie studentami. Panowie muszą zgłębić tajemnice internetu. 150 min

USA 2013. Reż. Shawn Levy. Wyk. Vince Vaughn, Owen Wilson, Rose Byrne, Aasif Mandvi, Max Minghella i inni

## Łatwa dziewczyna

**KOMEDIA** | POLSAT FILM | 21:00



Skomrna licealistka Olive (Emma Stone) chce być popularna. Kiedy wśród uczniów zaczynają krążyć o niej pikantne plotki, nie demontuje ich, wiedząc, że pomogą w poprawieniu jej pozycji towarzyskiej. Radość ze sławy nie trwa długo. 120 min

USA 2010. Reż. Will Gluck. Wyk. Emma Stone, Penn Badgley, Patricia Clarkson, Stanley Tucci i inni

**ŚRODA**


**KOMEDIA**  
POLSAT | 21:45

## Poznaj naszą rodzinę

Greg (Ben Stiller) wychowuje z żoną Pam (Teri Polo) bliźnięta. Jako odpowiedzialny ojciec znajduje posadę w firmie farmaceutycznej. Nie brak mu jednak kłopotów. Surowy teść (Robert De Niro) podejrzewa go o romans, a do tego zbliża się rodzinny zjazd. 130 min

USA 2010. Reż. Paul Weitz. Wyk. Robert De Niro, Ben Stiller, Owen Wilson, Dustin Hoffman, Barbra Streisand, Blythe Danner, Teri Polo, Jessica Alba i inni

## Jak zostać kotem

**KOMEDIA** | KINO TV | 16:00



Arogancki milioner Tom Brand (Kevin Spacey) ulega wypadkowi. Jego dusza zostaje uwięziona w ciele szarego kocura. Pod tą postacią bogacz trafia do swojej rodziny, którą dotąd zaniedbywał. 110 min

Francja/Chiny/Kanada 2016. Reż. Barry Sonnenfeld. Wyk. Kevin Spacey, Jennifer Garner i inni

## Bez mojej zgody

**DRAMAT OBYCZ.** | TVN 7 | 20:00



Sara (Cameron Diaz) i jej mąż (Jason Patric), rodzice chorej na białaczkę Kate, decydują się na kolejne dziecko. Anna (Abigail Breslin) ma być dawczynią materiału genetycznego dla siostry. Gdy po latach odkrywa prawdę, pożywa rodziców. 140 min

USA 2009. Reż. Nick Cassavetes. Wyk. Sofia Vassiliou, Abigail Breslin, Cameron Diaz i inni

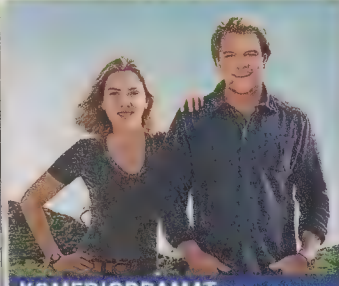
## Dorwać byłą

**KOM. ROMANT.** | SUPER POLSAT | 20:40



Milo Boyd (Gerard Butler), były policjant, zarabia na życie jako łowca nagród. Kolejne zlecenie może rozwiązać jego kłopoty lub ostatecznie go pograżyć: ma doprowadzić przed sąd byłą żonę, dziennikarkę Nicole (Jennifer Aniston). 140 min

USA 2010. Reż. Andy Tennant. Wyk. Gerard Butler, Jennifer Aniston, Gio Perez, Joel Garland i inni

**CZWARTEK**


**KOMEDIODRAMAT**  
ALE KINO+ | 17:55

## Kupiliśmy zoo

Los Angeles. Benjamin Mee (Matt Damon) sam wychowuje dwoje dzieci. Rezygnuje z posady felietonisty w gazecie i z rodziną przenosi się na przedmieścia, do domu położonego na terenie starego zoo. Z pomocą bliskich i opiekunki zwierząt (Scarlett Johansson) chce przywrócić temu miejscu dawną świetność. 135 min

USA 2011. Reż. Cameron Crowe. Wyk. Matt Damon, Scarlett Johansson, Thomas Haden Church, Colin Ford, Maggie Elizabeth Jones, Angus Macfadyen i inni

## Recepta na szczęście

**KOMEDIODRAM.** | WARNER TV | 19:10

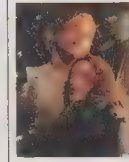


Lawrence (Dennis Quaid) to zgorzkniały wdowiec. Jego życie odменя wizyta przyrodniego brata Chucka (Thomas Haden Church) i pojawienie się atrakcyjnej Janet (Sarah Jessica Parker). 105 min

USA 2008. Reż. Noam Murro. Wyk. Dennis Quaid, Sarah Jessica Parker, Thomas Haden Church i inni

## Titanic

**DRAM. KATASTROF.** | POLSAT | 20:00



Anglia, 1912 rok. Wywozująca się z wyższych sfer 17-letnia Rose (Kate Winslet) podczas rejsu Titanikiem poznaje ubogiego artystę Jacka (Leonardo DiCaprio). Rodzące się między nimi uczucie niszczy tragedia – statek uderza w górę lodową. 255 min

USA/Australia/Meksyk 1997. Reż. James Cameron. Wyk. Leonardo DiCaprio, Kate Winslet, Billy Zane i inni

## Jeden dzień

**MELODRAMAT** | TVP KOBIEȘA | 21:30



Ambitna idealistka Emma (Anne Hathaway) i pochodzący z zamożnej rodziny Dexter (Jim Sturgess) poznają się w dniu rozdania dyplomów. Spędzają razem noc. Odtąd spotykają się co roku, by porozmawiać o swoim życiu. 110 min

USA/Wielka Brytania 2011. Reż. Lone Scherfig. Wyk. Anne Hathaway, Jim Sturgess, Rafe Spall i inni





➔ Pola z entuzjazmem oferuje pomoc Smolnemu przy pisaniu scenariusza. Widzi w tym swoją szansę.

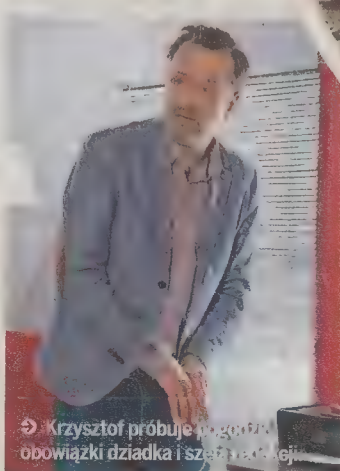
TVN | 20:15

## Na Wspólnej

Dochodzi do awantury między Edwardem a jego synem. Ma to tragiczne skutki. Eliza stara się zaakceptować obecność Luśki w swoim życiu.

**PO** Daria kończy swój staż w domu dziecka i wprowadza się na Wspólną do Ziębów. Kiedy jakiś czas później żegna się ze swoimi wychowankami jedna z dziewczynek rozpaczliwie błaga, aby zabrała ją ze sobą. Dziedzicówna spokojnie wyjaśnia, dlaczego nie może spełnić jej prośby. Wkrótce staje się świadkiem niepokojącego zdarzenia. Decyduje się podjąć interwencję. 40 min

**WT** Mazurek telefonicznie informuje Sylwka, że jego mama jest w szpitalu. Przejęty chłopak pojawia się na miejscu. Edward naskakuje na syna, że to przez niego matka zachorowała. Dochodzi między nimi do przepychanki, co powoduje nagłe pogorszenie stanu Mazurkowej, którą ekipa medyczna natychmiast zaczyna reanimować. 40 min



➔ Krzysztof próbuje pogodzić obowiązki dziadka i szefa redakcji.

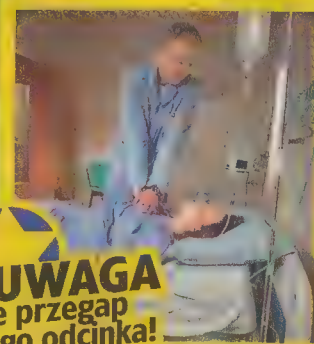
**SR** W redakcji Smolny ulega niegroźnej kontuzji. Pola, słysząc, że jej szef ma dziś zajmować się wnukiem, oferuje mu swoją pomoc. Jakiś czas później Drozdowicz roz-



➔ Daria chce zostać częścią rodziny Ziębów. Eliza stara się ją przekonać, że to nie jest dobry pomysł.

mawia z Krzysztofem o ekranizacji „Upała ciało”. Dziewczyna proponuje, że to ona zostanie jego scenarzystką. 40 min

**ŚR** Cielecki wraz z Elizą udają się do baru i ratują pijaną Luśkę z opresji. Kiedy dziewczyna dochodzi do siebie, prosi Rafała, aby zrobił badania genetyczne – ona też chce mieć pewność, że jest jego córką. W obliczu tego zdarzenia Eliza powoli zaczyna osławiać się z myślą, że jednak ma siostrę. 40 min



**UWAGA**  
Nie przegap tego odcinka!

Sylwek obawia się o zdrowie swojej matki. W szpitalu wdaje się w poważną awanturę z ojcem. Nerwowa sytuacja sprawia, że stan kobiety nagle się pogarsza. Jej życie jest zagrożone.





➤ Bruno próbuje chronić rodzinę przed biologiczną matką Tadzia.

**TVP 2 | 19:35**

## Barwy szczęścia

**Łukasz kontynuuje dziennikarskie śledztwo dotyczące fermy norek. Jowita chce dać nauczkę swoim rywalom.**

**PT** Marek martwi się o Witka, który przeżywa kryzys. Wangel denerwuje się ciągłą nieobecnością Sadowskiego w redakcji. Chce obsadzić na stanowisku redaktora naczelnego Alicję. 35 min

**PO** Łukasz udaje się na fermę norek, by dokończyć swoje dochodzenie. W życiu Stańskich nieoczekiwanie zjawia się biologiczna matka Tadzia, Ada. 35 min

**WT** Sadowskiemu udaje się wyrwać ochroniarzowi i uciec z fermy. Dolecki poprzysięga

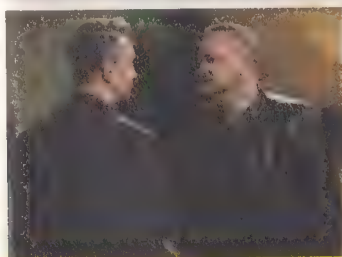
zemstę na Łukaszu. Ada staje się agresywna wobec Bożeny. Bruno decyduje się wezwać policję. 35 min

**SR** Rafał ostrzega Jowitę przed Deslerem. Okazuje się, że jej nowy klient wie, że kobieta była kiedyś oszustką, a także o tym, że podrabiała wino w przedsiębiorstwie swego ojca. 35 min

**CZ** Jezierska, po stracie swojego najlepszego klienta, planuje zemstę na Procie i Sergiuszu. Rafał płaci Adzie za atak na nową rodzinę Tadzia. 35 min

➤ Paweł obawia się aresztowania. Podejmuje zdecydowane kroki.

wia się okaleczyć, dzięki czemu zostaje zakwalifikowana na obserwację psychiatryczną poza więzieniem w Zabrze. Ma już bardzo mało czasu na to, by uratować córkę. Serafinowi i Cedro udaje się poznać prawdziwą tożsamość Pawła, a także jego motyw. Niestety, komendant blokuje dalsze posunięcia mężczyzny, odsuwając nadkomisarza od sprawy. Tymczasem Witkowskiemu grozi aresztowanie, więc przekonuje Hanię, że oboje muszą opuścić Polskę. Jak zapewnia, kupił już nawet bilety, a także spakował walizki. Mazur stara się temu zapobiec i nie popełnić błędu. Kosa może odegrać decydującą rolę w jej planie. 70 min



**TVN | 21:35**

## Skazana

**Mazur usiłuje ratować swoją córkę. Komendant policji utrudnia śledztwo dotyczące Witkowskiego.**

**SR** Alicja wie, że musi jak najszybciej znaleźć sposób, by jej działanie przyniosło oczekiwany skutek. Jest coraz bardziej zdesperowana. W końcu postana-



➤ Podczas jazdy samochodem Ewa i Krzysiek chcą zabić rodzica. To jednak nie koniec kłopotów.

**TVP 1 | 20:30**

## Leśniczówka

**Ojciec Pati nie przyznaje się do dziecka. Lidia staje się świadkiem policyjnej akcji przeciwko przemytnikom.**

**PO** Beata nadal nie ufa Bartkowi i odmawia pójścia z nim na obchód. Konrad ma dość kłótni współpracowników i wysyła ich na wspólny lunch. Magda wpada na pomysł, jak obłaskawić Mariana. Ewa i Krzysiek jadą ze spa do hotelu. W drodze dziewczyna zaczyna mieć mdłości. Majewski zatrzymuje samochód. Wychodząc z auta, zatraskuje telefon i kluczyki. 35 min

**SR** W czasie spotkania z Mon-drasiukami Marian wypiera się córki. Chce natychmiast rozmawiać z Natalią. Wieczorem Pati znajduje teczkę, którą rodzicom dał detektyw. Krzyskowi nie

udało się zatrzymać żadnego samochodu, a czas nagli, dlatego Majewski postanawia wziąć Ewę na ręce i zanieść ją do szpitala. Hania i Jerzy orientują się, że stało się coś złego. 35 min

**CZ** Kasia myśli, że Zuzka jest smutna, dlatego że Ewa urodziła syna. Powód zmartwienia dziewczynki jest jednak zupełnie inny. Wkrótce między nią a Pati dochodzi do kłótni i rękoczynów. Lidia jest zdenerwowana przed kolejnym przeżutem. Przekonuje się, że miała rację, gdy Nowacki i Kowalski aresztują kierowcę ciężarówki z nielegalnym towarem. 35 min



**TVN 7 | 20:00**

## Tajemnica zawodowa

**Kinga oczekuje życiowej stabilizacji. Żurawski pada ofiarą medialnej nagonki.**

**PO** Andrzej czuje się coraz lepiej. Kiedy Julia żąda, by się wyprowadził, między małżonkami dochodzi do wielkiej awantury. Wkrótce kobieta idzie na drinka

➤ Julia zamierza reprezentować pokrzywdzoną przez sąd lekarkę.

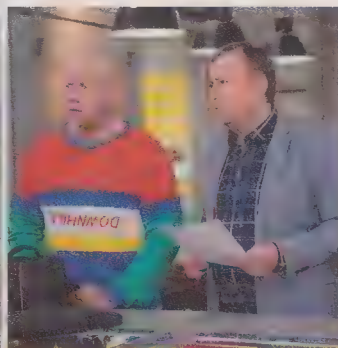
z Millerem. Spotkanie ma nieoczekiwany finał. Nazajutrz Żurawska rozpoczyna pracę w kancelarii ojca. Jej pierwszą klientką zostaje Alicja Duszkiewicz, pozbawiona prawa do wykonywania zawodu z powodu błędu popełnionego podczas ratowania życia ofierze wypadku. Kobieta zamierza złożyć apelację. Kinga oczekuje od Andrzeja, że uporządkuje swoje sprawy, a następnie odejdzie od żony. On jednak skupia się wyłącznie na sobie, załamany z powodu kontuzji ręki, co uniemożliwi mu wykonywanie zawodu. Tymczasem prokurator zarzuca Żurawskiemu m.in. korupcję, mobbing i molestowanie. Media wydają na niego wyrok jeszcze przed tym, jak sprawa trafi do sądu. 120 min




**TVP 2 | 15:10**

## Echo serca 2

**PIĄTEK - ŚRODA** Kaśka widzi, że Bartek tęskni za Joanną. Dochodzi między nimi do kłótni. Jan ma problem z Polą, która pobiła się z kolegą z klasy, bo chciała bronić dobrego imienia matki. Małgośka decyduje się wyjawic, dlaczego przed laty zostawiła dziecko i wyjechała do Włoch. Jej córka była owocem przelotnego romanisu. Kobieta już wtedy widziała przepaść społeczną, która dzieliła ją od kochanka. Sugeruje Janowi, że Pola może nie być jego dzieckiem. 50 min


**TV PULS | 19:00**

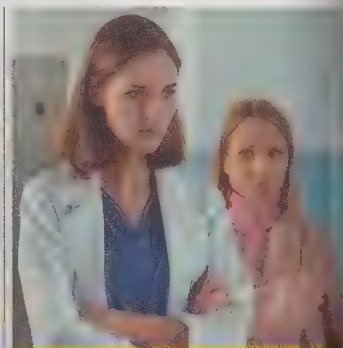
## Lombard. Życie pod zastaw 10

**PIĄTEK - ŚRODA** Andżelika i Mariusz biorą ślub. Na weselu pojawia się niespodziewany gość. Marta i Lolek rozpoczynają kurs adopcyjny. Jeden z prowadzących daje się we znaki uczestnikom. Wiele par po jego zajęciach rezygnuje. Ryży zapewnia znajomych z aresztu, że niedługo odzyska wolność. Paprot odnawia w tapicera znanego fotel. Następnie zastawia go w lombardzie Kazimierza. 60 min


**TVP 1 | 15:50**

## Alternatywy 4

**SOBOTA, NIEDZIELA** Radni debatują nad nazwą nowej ulicy. Po burzliwej dyskusji decydują się na Alternatywy. Do bloku pod numerem 4 trafia mieszkanie Pragi, Józef Balcerek. Mężczyzna nie chciał przeprowadzić się na Ursynów, został jednak eksmitowany wraz z rodziną. Cichocki nieustannie nachodzi prezesa spółdzielni. Jego koledzy tak zręcznie udają ekipę telewizyjną, że dyrektor w końcu obiecuje petentowi mieszkanie. Cichockiego ubiega jednak dygnitarz partyjny. 65 min


**TVP 2 | 16:20**

## Na dobre i na złe

**SOBOTA** Do Leśnej Góry trafia dziewięcioletni Arek, który ma złamaną nogę. Doktor Sikorka podejrzewa, że problem chłopca jest poważniejszy, niż mogłoby się wydawać. Krzysztof chce naprawić relacje z Joanną, żeby móc widywać się z Kubą. Gawryło jednak nie wyraża na to zgody. Radwan zawiadamia ją, że będzie musiał wejść na drogę prawną i zażąda badań genetycznych. 60 min

## Ranczo 8

**TVP 1 | 8:35**


**PT - ŚR** Lucy proponuje Dudzie, by został jej następcą. Wizja Fabiana w roli wójta nie podoba się Klaudii, która planowała wyjazd z Wilkowij. Książd pod czujnym okiem Michałowej przygotowuje się do pracy w kurii. Obawia się, że nie podoła nowym obowiązkom. 55 min

Książd pod czujnym okiem Michałowej przygotowuje się do pracy w kurii. Obawia się, że nie podoła nowym obowiązkom. 55 min

## Wspaniałe stulecie

**TVP 1 | 14:00**


**PT - ŚR** Hürrem błaga Leona, by wyjechał. Nie wie, że ktoś podsłuchuje ich rozmowę. Mahidevran postanawia zastraszyć Nigar. Chce z jej pomocą zdobyć informacje o Hürrem. W stolicy wybucha bunt janczarów. Atakują oni pałac. Dochodzi do tragedii. 60 min

Nigar. Chce z jej pomocą zdobyć informacje o Hürrem. W stolicy wybucha bunt janczarów. Atakują oni pałac. Dochodzi do tragedii. 60 min

## Przysięga

**TVP 1 | 16:05**


**PT - ŚR** Levent strzela do Kemala i rani go. Tułay okłamuje Emira, że Gulperi sprzedaje ziół. Mężczyzna wyrzuci roślina, które żona nazbierała dla chorego syna sąsiadki. Meltem udaje się przekonać Levanta do sprzedaży udziałów w firmie. Zostaje współniczką Kemala. 55 min

Meltem udaje się przekonać Levanta do sprzedaży udziałów w firmie. Zostaje współniczką Kemala. 55 min

## Miłość i przeznaczenie

**TVP 2 | 17:15**


**PT - ŚR** Nermin jest oczarowana Tarykiem. Zejnep i Barysz rozpoczynają przygotowania do ślubu. Ali Ryza i Sultan czują się gotowi, aby powiedzieć o swoim uczuciu bliskim. Zejnep rozmawia z Nesrin o swoim dzieciństwie oraz o planach na przyszłość. 45 min

Zejnep rozmawia z Nesrin o swoim dzieciństwie oraz o planach na przyszłość. 45 min

## Czterdziestolatek

**TVP KULTURA | 12:00**


**SO** Inżynier Stefan Karwowski ma żonę Madzię i dwoje dzieci. W dniu czterdziestych urodzin dochodzi do wniosku, że zamknął już najważniejszy rozdział w swoim życiu. Odwiedza kolegę, doktora Karola Stelmacha, który udziela mu krzepiącej rady. 60 min

Odwiedza kolegę, doktora Karola Stelmacha, który udziela mu krzepiącej rady. 60 min

## 07 zgłoś się

**TVP 1 | 23:30**


**WT - ŚR** Milicja tropi szantażystę, który żąda trzystu tysięcy złotych od znanego reżysera. Niebawem artysta zostaje zamordowany. Borewicz znajduje mordercę wśród ludzi zajmujących się szkoleniem zwierząt. Usiłuje też rozwiązać zagadkę śmierci młodej Kasii. 75 min

Usiłuje też rozwiązać zagadkę śmierci młodej Kasii. 75 min

## Tajemnica Błatego Konia Agathy Christie

**13 ULICA | 22:00**


**SO** W bucie martwej kobiety policjanci znajdują listę nazwisk. Ślady prowadzą do wioski Much Deeping. Sprawa tajemniczej listy coraz bardziej się komplikuje. Tymczasem pisarz Mark Easterbrook musi rozwikłać zagadkę czarownic z Błatego Konia. 120 min

Tymczasem pisarz Mark Easterbrook musi rozwikłać zagadkę czarownic z Błatego Konia. 120 min

## Westwall. Spisek

**ALE KINO+ | 20:10**


**ŚR** Początkująca policjantka Julia Gerloff nawiązuje romans z Nickiem Limbachem. Odkrywa, że jest on członkiem neofaszystowskiej organizacji. Znamość ta otwiera przed dociekliwą kobietą możliwość zinfiltrowania środowiska groźnych radykałów. 125 min

Znamość ta otwiera przed dociekliwą kobietą możliwość zinfiltrowania środowiska groźnych radykałów. 125 min

## Sfora 2

**ALE KINO+ | 20:10**


**ND** Na plaży zostają znalezione zwłoki nastolatki. Wiele wskazuje na to, że dziewczyna zmarła z powodu przedawkowania. Śledztwo prowadzi Olivia Fernández. Istnieje bowiem poszlaki wskazujące na kolejny mizoginiczny spisek na szczytach władzy. 135 min

Istnieje bowiem poszlaki wskazujące na kolejny mizoginiczny spisek na szczytach władzy. 135 min

## Purpurowe rzeki 3

**CANAL+ PREMIUM | 21:00**


**ŚR** Camille i Niemans wybierają się na wieś, gdzie mają się spotkać z Arnaudem Morillonem, dawnym kolegą detektywa. Na miejscu znajdują ciało swojego gospodarza. Wszystko wskazuje na to, że zabiła go choroba, która setki lat temu wywołała epidemię. 90 min

Wszystko wskazuje na to, że zabiła go choroba, która setki lat temu wywołała epidemię. 90 min

## Seal Team 5

**AXN | 21:05**


**PO** Jason szuka schronienia w domu, podczas gdy zespół Bravo pod dowództwem Raymonda Perry'ego bierze udział w operacji specjalnej. Agenci mają stanowić wsparcie dla sił brytyjskich. Zadanie, które muszą wykonać, okazuje się trudne. 60 min

Agenci mają stanowić wsparcie dla sił brytyjskich. Zadanie, które muszą wykonać, okazuje się trudne. 60 min

## The Good Doctor 5

**AXN | 21:05**


**ŚR** Lim, Park i Wolke leczą kobietę chorą na kokcydiodiomikozę. Odkrywają, że skrywa ona przed narzeczonym pewien sekret. W tym samym czasie doktorzy Murphy, Allen i Andrews zajmują się 45-letnią dziewczyną. Pomagają jej podjąć ważną decyzję. 55 min

Pomagają jej podjąć ważną decyzję. 55 min





TVP 1 | 18:30

## Ojciec Mateusz 26

**SOBOTA** W Sandomierzu dochodzi do serii napadów, których ofiarami są mężczyźni. Sprawcy, która wyróżnia się tatuażem z owadożerą rośliną, wyszukuje kandydatów na portalu randkowym, gdzie działa pod nickiem Blondi23. Mateusz orientuje się, że wielu jego znajomych zawiera znajomości w sieci. Postanawia pomóc im w poszukiwaniach miłości. 55 min

## Policjantki i Policjanci

TV 4 | 19:00



**PT-CZ** Białach i Lena spotykają studenta, będącego pod wpływem narkotyków. Chłopak zostaje zabrany na odrucie,

a zawartość jego plecaka trafia na komendę. Do Darka przychodzi jego wybawca, Wolski. W zamian za wyciągnięcie z więzienia chce pieniędzy. 60 min

## S.W.A.T. 5

AXN | 22:05



**PO** Deacon organizuje ochronę dla prywatnego klienta. Prosi o pomoc Chris. Następnie oboje muszą walczyć o przeżycie, gdyż zostają zaatakowani przez członków

kartelu narkotykowego. Przestępcy chcą uprowadzić bogacza, którego agencji transportują. 60 min

## Grey's Anatomy: Chirurdzy 18

FOX | 21:05



**SR** Z powodu braku krwi szpital uruchamia ośrodek dla honorowych dawców. Nick nie radzi sobie

z jednym z pacjentów. Prosi o pomoc Meredith. Relacja Winstona i jego brata komplikuje się. Lekarz próbuje temu jakoś zaradzić. 55 min



TVP 2 | 17:30

## Rodzinka.pl

**NIEDZIELA** Marek traci dobry nastrój, gdy Agata straszy go duchami. Natalia daje Marii buty, które sama miała dostać od niej w prezencie. Później odbywa z Nawrockim rozmowę na temat życia. Tymczasem Viola, obserwując zachowanie Magdy i Tomka wróży, że szybko się rozwidzą, mimo że jeszcze się nie pobrali. Młodzi jednak rozwiązują swoje problemy. Ludwik doprowadza Paulę do płaczu. Kuba żąda, by ojciec już nigdy więcej nie zagadywał do dziewczyny. 30 min

## Billions 6

HBO | 20:10



**PT** W Prince Cap pojawia się nowy gracz. Wszyscy inwestorzy próbują zabezpieczyć swoje pozycje, by nie dać mu się podejść.

Taylor angażuje się w ryzykowną grę. Może na tym jednak wiele stracić. Chuck walczy w słusznej sprawie, ale pojawiają się komplikacje. 60 min

## Irma Vep

HBO | 20:10



**WT** Mira jest amerykańską gwiazdą filmową. Jedzie do Francji, gdzie ma zagrać w współczesnej wersji klasycznego obrazu z epoki kina niemego „Les Vampires”. Zaczyna się utożsamiać się ze swoją bohaterką i coraz bardziej traci kontakt z rzeczywistością. 60 min

## Szpital New Amsterdam

FOX | 22:00



**SR** Zostaje zamknięty ośrodek opieki nad seniorami. W tej sytuacji szpital musi przyjmować wielu nowych pacjentów. Max nie wie, czy wracać do Londynu. Reynolds wyładowuje swoje frustracje na personelu. Skutki jego zachowania doprowadzają do katastrofy. 55 min



TVP 2 | 18:50

## Na sygnale

**NIEDZIELA** Britney i Nowy jadą do seniora z podejrzeniem zawału. Odkrywają, że wezwanie ma związek z urodzinami pacjenta. Basia, Piotr i pan Zdzisio są świadkami wypadku. Widzą, jak kierowca innej karetki potrąca przechodzącą przez ulicę kobietę, a następnie ucieka. W trakcie kolejnego wezwania doktor Góra trafia na własną matkę. Kobieta jest uczestniczką ekologicznej pikiety, podczas której doszło do wypadku. Britney wciąż szuka partnerki dla Nowego. 70 min

## Klan Kennedych

TVP 1 | 20:35



**PT-CZ** Bracia Kennedy stają w obliczu kryzysu bezpieczeństwa, w którym stawką jest życie milionów ludzi. Na Kubie zostają odkryte radzieckie pociski balistyczne.

Lee Harvey Oswald zabija prezydenta. Robert uważa, że śmierć głowy państwa była sygnałem dla niego. 50 min

## Rekrut 4

AXN | 21:05



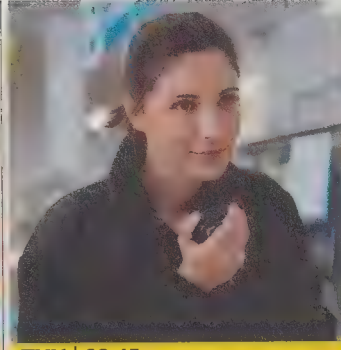
**WT** Funkcjonariusz Thorsen postanawia wziąć udział w reality show, aby zmienić swój wizerunek. Niebawem producent programu zostaje zamordowany. Głównym podejrzanym w sprawie jest Aaron. Jego koledzy chcą znaleźć prawdziwego sprawcę. 55 min

## Chicago Med 7

FOX | 21:05



**CZ** Dylan pomaga córce mafijnego bossa. Tymczasem pewna babcia desperacko szuka ratunku dla swojego wnuka. Ethan musi poradzić sobie z szokującymi wiadomościami dotyczącymi ojca. Will i Vanessa opiekują się jednym z kolegów z klasy Maggie. 55 min



TVN | 22:45

## Kontrola 2

**ŚRODA** Natalia postanawia zakończyć związek z Pauliną. Nie ma gdzie się podziać. Pomaga jej Majka, która jeszcze niedawno próbowała przestać myśleć o dziewczynie. Liczy, że jednak uda jej się pozostać z Natalią w relacji koleżeńskiej. Po ostatnich burzliwych przeżyciach obie potrzebują chwili spokoju. W dodatku Majka ma wkrótce wyjechać do Hiszpanii. Wielkimi krokami zbliża się jej impreza pożegnalna. Natalia znajduje ciekawą ofertę i kupuje własne mieszkanie. 45 min

## Będzie bolało

CANAL+ PREMIUM | 21:00



**PT** Shruti zajmuje się Anną, która może być ofiarą przemocy domowej. Kobieta zaprzecza, jednak lekarka nie daje się zwieść. Adam zmaga się z problemami. Matka w końcu akceptuje jego związek z Harrym, jednak ukochany wciąż ma do Kaya pretensje. 50 min

## 9-1-1 5

FOX | 21:05



**WT** Członkowie załogi muszą ratować guru zdrowego trybu życia, przeciwko któremu zwrócili się mieszkańcy jego ośrodka.

Odpowiadają też na wezwanie z luksusowego salonu fryzjerskiego. Eddie i May podejmują ważną decyzję dotyczącą przyszłości. 55 min

## Chicago Fire 10

FOX | 22:00



**CZ** Herrmann doradza znajomemu, który zastanawia się nad tym, czy otworzyć bar. Między Emmą a Violet pojawiają się kolejne konflikty. Kiddowi jest coraz trudniej utrzymać jedność wśród członków załogi. Ekipa targają bowiem liczne konflikty. 55 min



## Kalendarz kibica



## Piątek 10 czerwca

16:45	Lekkoatletyka – Mistrzostwa Polski – Suwałki 2022 – 2. dzień	TVP SPORT
17:30	Żużel – PGE Ekstraliga – mecz: Fogo Unia Leszno – ZOOlecz GKM Grudziądz	ELEVEN SPORTS 1 POLSAT SPORT NEWS POLSAT SPORT
18:30	Jeździectwo – CSIO Sopot Horse Show 2022 – 1. dzień	
19:50	Siatkówka mężczyzn – Liga Narodów – mecz: Holandia – Iran	ELEVEN SPORTS 1 POLSAT SPORT NEWS POLSAT SPORT EXTRA
20:15	Żużel – PGE Ekstraliga – mecz: Arged Malesa Ostrów Wlkp. – Moje Bermudy Stal Gorzów	
20:35	Piłka nożna – Liga Narodów – mecz: Dania – Chorwacja	
20:35	Piłka nożna – Liga Narodów – mecz: Austria – Francja	
03:00	Koszykówka mężczyzn – NBA – mecz finałowy fazy play-off: Boston Celtics – Golden State Warriors	CANAL+ SPORT

## Sobota 11 czerwca

11:00	FIA World Endurance Championship – Wyścig 24-godzinny w Le Mans	EUROSPORT 1
14:15	Lekkoatletyka – Mistrzostwa Polski – Suwałki 2022 – 3. dzień	TVP SPORT
14:50	Piłka nożna – Liga Narodów – mecz: Ukraina – Armenia	POLSAT SPORT
15:55	Formuła 1 – Grand Prix Azerbejdżanu – sesja kwalifikacyjna	ELEVEN SPORTS 1
17:50	Piłka nożna – Liga Narodów – mecz: Irlandia – Szkocja	POLSAT SPORT
19:50	Siatkówka mężczyzn – Liga Narodów – mecz: USA – Brazylia	POLSAT SPORT
20:35	Piłka nożna – Liga Narodów – mecz: Holandia – Polska	TVP 1
20:35	Piłka nożna – Liga Narodów – mecz: Anglia – Włochy	POLSAT SPORT EXTRA
21:00	Boks – Gala w Londynie – waga junior ciężka: Richard Riakporhe – Fabio Turchi	CANAL+ SPORT TVP 2
21:50	Siatkówka mężczyzn – Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Polska	POLSAT SPORT
00:50	Siatkówka mężczyzn – Liga Narodów – mecz: Kanada – Włochy	
04:00	Sporty walki – UFC 275: Teixeira vs. Procházka – waga półciężka: Glover Teixeira – Jiri Procházka; waga słomkowa: Zhang Weili – Joanna Jędrzejczyk	POLSAT SPORT

## Niedziela 12 czerwca

10:00	FIA World Endurance Championship – Wyścig 24-godzinny w Le Mans	EUROSPORT 1
11:00	World Touring Car Cup – Wyścig w Węgrzech – 1. wyścig	EUROSPORT 2
12:55	Formuła 1 – Grand Prix Azerbejdżanu	POLSAT
14:00	Tenis – Turniej WTA w Nottingham – mecz finałowy gry pojedynczej	CANAL+ SPORT
14:30	Tenis – Turniej ATP w 's-Hertogenbosch – mecz finałowy gry pojedynczej	POLSAT SPORT NEWS
15:00	Futbol amerykański – Europejska Liga Futbola – mecz: Stuttgart Surge – Wrocław Panthers	POLSAT SPORT EXTRA
16:00	Żużel – PGE Ekstraliga – mecz: zielona-energia.com Włóknarz Częstochowa – For Nature Solutions Apator Toruń	CANAL+ SPORT 5 TVP 1
16:50	Siatkówka mężczyzn – Liga Narodów – mecz: Francja – Polska	POLSAT SPORT EXTRA
17:50	Piłka nożna – Liga Narodów – mecz: Norwegia – Szwecja	POLSAT SPORT EXTRA
18:45	Żużel – PGE Ekstraliga – mecz: Betard Sparta Wrocław – Motor Lublin	CANAL+ SPORT 5
19:50	Siatkówka mężczyzn – Liga Narodów – mecz: Argentyna – Włochy	POLSAT SPORT
20:35	Piłka nożna – Liga Narodów – mecz: Hiszpania – Czechy	POLSAT SPORT EXTRA

## Poniedziałek 13 czerwca

11:00	Tenis – Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy gry pojedynczej	CANAL+ SPORT
15:50	Piłka nożna – Liga Narodów – mecz: Kazachstan – Słowacja	POLSAT SPORT
20:35	Piłka nożna – Liga Narodów – mecz: Dania – Austria	POLSAT SPORT EXTRA
20:40	Piłka nożna – Liga Narodów – mecz: Francja – Chorwacja	TVP SPORT
03:00	Koszykówka mężczyzn – NBA – mecz finałowy fazy play-off: Golden State Warriors – Boston Celtics	CANAL+ SPORT

## Wtorek 14 czerwca

12:50	Siatkówka kobiet – Liga Narodów – mecz: Japonia – Polska	TVP SPORT
17:30	Tenis – Turniej ATP w Halle – mecz 1. rundy gry pojedynczej	POLSAT SPORT NEWS
18:55	Żużel – Liga szwedzka – mecz: Dackarna Malilla Speedway – Eskilstuna Smederna Speedway	ELEVEN SPORTS 1 TVP 1
20:35	Piłka nożna – Liga Narodów – mecz: Polska – Belgia	POLSAT SPORT NEWS POLSAT SPORT EXTRA
20:35	Piłka nożna – Liga Narodów – mecz: Anglia – Węgry	
20:35	Piłka nożna – Liga Narodów – mecz: Niemcy – Włochy	
00:10	Piłka nożna – Eliminacje mistrzostw świata – finałowy mecz barażowy: Kostaryka – Nowa Zelandia	TVP SPORT

## Środa 15 czerwca

09:00	Siatkówka kobiet – Liga Narodów – mecz: Bułgaria – USA	POLSAT SPORT
14:30	Kolarstwo – Wyścig dookoła Słowenii – 1. etap	EUROSPORT 1
19:00	Tenis – Turniej ATP w Londynie – mecz 2. rundy gry pojedynczej	POLSAT SPORT EXTRA
23:00	Siatkówka kobiet – Liga Narodów – mecz: Dominikana – Korea Południowa	POLSAT SPORT
02:00	Siatkówka kobiet – Liga Narodów – mecz: Brazylia – Turcja	POLSAT SPORT

## Czwartek 16 czerwca

04:50	Siatkówka kobiet – Liga Narodów – mecz: Polska – Tajlandia	TVP SPORT
13:00	Siatkówka kobiet – Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Japonia	POLSAT SPORT
15:15	Kolarstwo – Wyścig dookoła Belgii – 2. etap	EUROSPORT 1
18:55	Żużel – Liga szwedzka – mecz: Piraterna Speedway – Kumla Indianerna Speedway	ELEVEN SPORTS 1 POLSAT SPORT NEWS
20:00	Lekkoatletyka – Diamentowa Liga w Oslo	
03:00	Koszykówka mężczyzn – NBA – mecz finałowy fazy play-off: Boston Celtics – Golden State Warriors	CANAL+ SPORT

## PIŁKA NOŻNA

## Holandia – Polska

## SOBOTA

TVP 1 | 20:35

Biało-Czerwoni kontynuują rywalizację w Lidze Narodów 2022/2023. W swoim kolejnym meczu zmierzą się w Rotterdamie z Holandią. Po kilku słabszych latach Pomarańczowi powrócili na piłkarskie salony. Podczas Euro 2020 dotarli do 1/8 finału. Polacy rywalizowali z Holandią również w poprzedniej edycji LN. Jednak przegrali wówczas obydwa spotkania – w Amsterdamie 0:1, natomiast w Chorzowie 1:2. Dzisiaj również to nasi rywale są stawiani w roli faworytów. Podopieczni Czesława Michniewicza nie będą mieli zbyt dużo czasu na wytchnienie, gdyż trzy dni po tym meczu zmierzą się

z Belgią. Robert Lewandowski i spółka mają nadzieję, że magia Stadionu Narodowego znów zadziała i zanotują korzystny rezultat z Czerwonymi Diabłami. 175 min



## Grand Prix Azerbejdżanu

## NIEDZIELA

POLSAT | 12:55

Sergio Pérez, triumfator z Baku z ubiegłego sezonu, wygrał poprzednią eliminację, słynne GP Monako. Będzie chciał na szczęśliwym dla siebie torze kontynuować zwycięską passę. Pomieszać mu szczyki postara się Max Verstappen. 185 min



FORMUŁA 1

⇒ Obrońca tytułu mistrzowskiego nie ma jeszcze na swoim koncie triumfu w Azerbejdżanie.

## Liga Narodów: Francja – Polska

## NIEDZIELA

TVP 1 | 16:50

Pierwszy tydzień rywalizacji w tego-rocznych rozgrywkach Polacy zakończą spotkaniem z Trójkolorowymi. Biało-Czerwoni liczą na rewanż za ćwierćfinał IO, w którym po emocjonującym meczu ulegli Francji w pięciu partiach. 155 min



SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

⇒ Aktualni mistrzowie świata kontra złoci medalści z igrzysk olimpijskich w Pekinie.

## Liga Narodów: Japonia – Polska

## WTOREK

TVP SPORT | 12:50

W ubiegłym sezonie siatkarki z Kaju Kwitnącej Wiśni awansowały do turnieju finałowego Ligi Narodów, w którym przegrały obydwa spotkania. Biało-Czerwone w klasyfikacji końcowej uplasowały się dopiero na jedenastej pozycji. 155 min



SIATKÓWKA KOBIEĆ

⇒ W poprzedniej edycji tych rozgrywek Japonki pokonały reprezentantki Polski w pięciu setach.





# Najlepsze smaki z natury

Poznaj lemoniady Vital Fresh

– harmonijne kompozycje smaków i kolorów. Świeże i orzeźwiające.  
Zawsze z wyselekcjonowanych owoców. Smaczne i dobre dla ciebie!



CODZIENNIE DBAMY, BY OFEROWAĆ CI NAJWYŻSZĄ JAKOŚĆ



TYLKO W



**Biedronka**  
Codziennie niskie ceny



ROZMOWA Z DOMINIEM STRZELCEM

# Strefa relaksu obok warzywnika

Sezon ogrodowy w pełni. Kto jeszcze nie zbudował swojej własnej oazy zieleni, może zainspirować się propozycjami Dominika Strzelca. Prowadzący „Polowanie na ogród” zdradza nam kilka z nich!

● W programie „Odłotowy ogród” Dominik Strzelec zmieniał zwykłe ogródki w wyjątkowe.

## ➔ Trudno jest „polować” na bohaterów programu?

Z tym nigdy nie było kłopotu, bo chętnych do programu jest zawsze więcej niż miejsc. Ludzie chcą zmieniać przestrzeń wokół domów i lgną do mnie. Kwestią są tylko kryteria kwalifikacji, na przykład wielkość ogrodu. Mamy tylko trzy dni, żeby go odmienić. Niektóre przeszkody związane z topografią miejsca przekreślają możliwość wzięcia udziału w metamorfozie.

## ➔ Co się zmieniło w tych realizacjach po pandemii?

Ostatnie dwa lata pokazały, że ludzie pragną zrekompensować sobie brak możliwości wyjechania na wczasy. Zamknęli w domach postanowili przestrzeń wokół siebie doposażyć, upiększyć i dostosować do swoich

potrzeb. Większość osób chce teraz przenieść kawałek kanikuły do własnego ogrodu.

## ➔ Nastaly złote czasy dla firm ogrodniczych i projektantów?

Tak, widzę to po liczbie zapytań i zlecen! Klienci zaczęli wychodzić poza strefę swojego komfortu, dają się przekonać do wielu rzeczy, o których wcześniej nie myśleli. Czują, że nie mają w tej materii doświadczenia, więc ufają pracowni architektury krajobrazu. Dla mnie to jest bardzo budujące, że popyt na takie usługi rośnie. Zmusza mnie do poszukiwania nowinek, ciekawych rozwiązań, pobudza kreatywność.

## ➔ Pojawiły się nowe trendy?

Jeden z nich jest już od dłuższego czasu i się rozwija. To łączenie przestrzeni wypoczynkowej z uprawową. Klienci chcą, by wkomponować w ogród warzywnik, krzewy owocowe. Pragną

cieszyć się własną uprawą truskawek czy fasolki szparagowej. Druga rzecz to sposób nasadzeń roślin. Powoli,

ale jednak odchodzi już do lamusa ogród skomponowany z pojedynczych roślin. Pojawiają się nasadzenia grupowe, nie jednej, lecz dwudziestu sztuk danego gatunku. I to ma sens! To tworzy w ogrodzie porządek.

ROZMAWIAŁA MONIKA ADAMUS

**Ludzie zamknięci w domach postanowili upiększyć swoje ogrody. Potrzeby wciąż rosną!**



**POŁOWANIE NA OGRÓD**  
HGTV | 17:50

● Dominik Strzelec wraz z ekipą mają zaledwie trzy dni, by sprostać oczekiwaniom właścicieli i odmienić ich ogródki.

● Dominik Strzelec w TTV w programie „Usterka” sprawdzał pracę fachowców, a w stacji HGTV urządza „Polowanie na ogród” i w sklepach ogrodniczych szuka bohaterów do swojego programu.



# Marletto

## OTWIERAMY SEZON NA LODY



ODKRYJ ŚWIAT SMAKU  
W KATALOGU MARLETTO  
[WWW.BIEDRONKA.PL/MARLETTO-KATALOG](http://WWW.BIEDRONKA.PL/MARLETTO-KATALOG)



TYLKO W



**Biedronka**  
Codziennie niskie ceny



**TVP 1**

DVB

**TVP 2**

DVB

**POLSAT**

DVB

**TVN**

DVB

- 5:10 **Przysięga** (656) – telen. Turcja  
 6:00 **Wspaniałe stulecie** (36) (powt.)  
 7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**  
 7:30 **Agape** – magazyn religijny, Polska  
 8:00 **Wiadomości, pogoda**  
 8:15 **Kwadrans polityczny** – pr. publ.  
 8:35 **Ranczo 8** (104) – obycz., Pol. 2014  
 9:35 **Komisarz Alex 17** – krym., Pol. 2022  
 10:35 **Ojciec Mateusz 18** (230) – krym.  
 11:25 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn  
 12:00 **Wiadomości**  
 12:10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy  
 12:30 **Agropogoda** – progr. informacyjny  
 12:35 **Magazyn rolniczy**  
 12:55 **NATURA W JEDYNCE: Planeta doskonała** (5-ost.): Ludzie – serial dok., Wielka Brytania/USA 2020  
 14:00 **Wspaniałe stulecie** (37) – serial  
 15:00 **Wiadomości, pogoda**  
 15:15 **Alarm!** – mag. interwencyjny, Pol.  
 15:35 **Gra słów. Krzyżówka** (392)  
 16:05 **Przysięga** (657) – telen., Turcja  
 17:00 **Teleexpress**  
 17:15 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.  
 17:55 **Tajemnice** (5) – serial kryminalny, Ukraina 2019  
 18:55 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej  
 19:20 **Sport**  
 19:30 **Wiadomości, pogoda**  
 20:10 **Alarm!** – mag. interwencyjny, Pol.  
 20:35 **Klan Kennedych** (4) – serial historyczny, Kanada/USA 2011

- 5:00 **Na sygnale** (146) – fab.-dok., Pol.  
 5:30 **M jak miłość** (1548) – obycz.  
 6:20 **Anna Dymna – spotkajmy się:** Julia Zakrocka – talk-show, Pol. 2022  
 6:55 **Rodzinka.pl** (110) – kom., Polska  
 7:30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn  
 7:55 **Pytanie na śniadanie** – mag.  
 10:35 **Panorama**  
 10:45 **Pytanie na śniadanie** – mag.  
 11:15 **Smaki świata – pośród mórz** (1) – magazyn kulinarny, Polska 2021  
 11:45 **Rodzinka.pl** (266) – serial komediowy, Polska 2019  
 12:15 **Msza święta Kościoła polskokatolickiego**  
 13:15 **Zranione ptaki** (56) – serial obyczajowy, Turcja 2019 (powt.)  
 14:05 **Va banque** (117) – teleturniej, Pol.  
 14:35 **Na sygnale** (189) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2018  
 15:10 **Echo serca 2** (20) – serial obyczajowy, Polska 2019  
 16:00 **Koło fortuny** (992) – teleturniej, Polska 2019-2022  
 16:35 **Familiada** – teleturniej  
 17:15 **Miłość i przeznaczenie** (130) – serial obycz., Turcja 2019-2020  
 18:00 **Panorama**  
 18:20 **Va banque** (118) – teleturniej, Pol.  
 18:45 **Zranione ptaki** (57) – serial obyczajowy, Turcja 2019  
 19:35 **Barwy szczęścia** (2592) – serial obyczajowy, Polska 2022

- 4:40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2022  
 5:25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy  
 6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny  
 8:40 **Malanowski i partnerzy** (791, 792) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2016  
 9:40 **Sekrety rodziny** (180) – serial paradokumentalny, Polska 2021  
 10:40 **Dlaczego ja?** (1029) – serial paradokumentalny, Polska 2020  
 11:40 **Gliniarze** (251) – serial paradokumentalny, Polska 2018  
 12:50 **Wydarzenia**  
 13:20 **Interwencja** – mag. reporterów  
 13:40 **Trudne sprawy** (904) – serial paradokumentalny, Polska 2019  
 14:40 **Dlaczego ja?** (950) – serial paradokumentalny, Polska 2019  
 15:50 **Wydarzenia, pogoda**  
 16:15 **Interwencja** – mag. reporterów  
 16:40 **Gliniarze** (534) – serial paradokumentalny, Polska 2021  
 17:40 **Sekrety rodziny** (240) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
 Ewa odkrywa, że jej mąż ma kochankę. Norbert okłamał także Mariolę, której mówił, że jest samotny. Obie postanawiają się na nim zemścić.  
 18:50 **Wydarzenia**  
 19:25 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny  
 19:45 **Sport, pogoda**

- 5:45 **Uwaga!** – magazyn reporterów  
 6:05 **Ukryta prawda** (1228) – serial paradokumentalny, Polska 2021  
 7:00 **Kuchenne rewolucje** (6): Kielce, l'amore – program rozrywkowy, Polska 2016  
 8:00 **Dzień Dobry TVN**  
 LIVE – magazyn  
 11:40 **Doradca smaku** (26): Pomidorowy krem z dyni zapiekany z jajkiem – magazyn kulinarny, Polska 2022  
 11:50 **Ukryta prawda** (1061) – serial paradokumentalny, Polska 2019  
 12:55 **Tajemnice miłości** (5) – serial paradokumentalny, Polska 2021  
 14:00 **Ukryta prawda** (1229, 1023) – serial paradokumentalny, Pol. 2021  
 16:10 **Ten moment** (25) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016  
 16:45 **Kuchenne rewolucje** (7): Warszawa, Salon Kulinarny – program rozrywkowy, Polska 2016  
 17:55 **Ukryta prawda** (1062) – serial paradokumentalny, Polska 2019  
 Po rozwodzie Ania wychowuje trzynastoletniego Franka razem z drugim mężem, Andrzejem. Marzy o tym, by syn stał się geniuszem. Jej aspiracje doprowadzają do konfliktu z ojcem chłopca, Robertem.  
 19:00 **Fakty**  
 19:30 **Sport, pogoda**  
 19:50 **Uwaga!** – magazyn reporterów  
 LIVE

20

**TELENOWELA DOKUMENTALNA**

**WIDOWISKO**

**FILM FAMILIJNY**

**FILM SF**



- 21:30 **Rolnik szuka żony 8** (1) – Polska 2021  
 Uczestnikami programu są rolnicy, którym poszczęściło się w wielu dziedzinach. Odczuwają jednak dotkliwy brak osoby, z którą mogliby dzielić życie. Czekają ich wielkie emocje, radosne chwile i trudne momenty. Prowadzi Marta Manowska.  
 22:35 **Pozdrowienia z Moskwy** ★★★ – film sensacyjny, Wielka Brytania 1963, reż. Terence Young, wyk. Sean Connery, Daniela Bianchi, Pedro Armendáriz, Lotte Lenya  
 Bond rusza do Stambułu, by z ambasadzie radzieckiej ukraść urządzenie do dekodowania meldunków. KGB zleca likwidację agenta Tatianie Romanowej. Kobieta podąża za nim m.in. do Wenecji. 007 sądzi, iż pracuje ona dla zachodnich służb specjalnych.  
 0:40 **Falsherz** – thriller, USA 2014, reż. Philip Martin, wyk. John Travolta, Christopher Plummer, Tye Sheridan  
 2:20 **S.W.A.T. – Jednostka specjalna 2** (35) – serial sensacyjny, USA 2018  
 3:05 **Ja wam pokażę!** (11) – serial obyczajowy, Polska 2007  
 3:55 **Magazyn kryminalny 997**

- 20:10 **Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna trasa Dwójki** – 2021: Kielce, część 1 i 2  
 Przypomnienie ubiegłorocznego koncertu. Wystąpią m.in. Czadoman, Dagmara Bryzek, Albina, Maryla Rodowicz, M.I.G i Łobuzy.  
 22:20 **Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz** – komedia, Polska 1978, reż. Stanisław Bareja, wyk. Krzysztof Kowalewski, Bronisław Pawlik, Ewa Wiśniewska, Stanisław Tym  
 Lata 70. XX w. Dyrektor Krzakoski spędza noc z córką prominenta, Danusią. Dziewczyna zachodzi w ciążę. Karierowicz postanawia ją poślubić. Najpierw jednak musi wziąć rozwód.  
 0:20 **Na ringu z rodziną** ★★★ – komediodramat, Wielka Brytania/USA/Meksyk 2019, reż. Stephen Merchant, wyk. Florence Pugh, Lena Headey, Nick Frost, Jack Lowden  
 2:20 **Blue Jasmine** – komediodramat, reż. Woody Allen, wyk. Cate Blanchett, Alec Baldwin, Sally Hawkins, Bobby Cannavale  
 4:00 **Moja krew** – dramat obyczajowy, Polska 2009, reż. Marcin Wrona, wyk. Eryk Lubos, Luu De Ly, Wojciech Zieliński, Marek Piotrowski

- 20:00 **Smerfy** – USA 2011, reż. Raja Gosnell, wyk. Hank Azaria, Neil Patrick Harris, Jayma Mays, Sofia Vergara (s. 14)  
 Przygody niebieskich stworków znanych z popularnego w latach 80. serialu animowanego, a wymyślonych przez belgijskiego rysownika komiksów, Peyo. W polskiej wersji językowej postaciom głosów użyczyli m.in. Jerzy Stuhr, Małgorzata Socha oraz Waldemar Barwiński.  
 22:15 **Inwazja: Bitwa o Los Angeles** – film s.f., USA 2011, reż. Jonathan Liebesman, wyk. Aaron Eckhart, Ramon Rodriguez, Will Rothhaar, Cory Hardict  
 Kosmici atakują Ziemię. Ostatnim bastionem ludzi jest Miasto Aniołów. Sierżant Nantz wraca do służby, by pomóc w walce. Wojskowi odkrywają centrum dowodzenia obcych, które ma zostać zbombardowane. Trzeba ewakuować cywilów.  
 0:55 **Poznaj moich rodziców** ★★★ – komedia, USA 2004, reż. Jay Roach, wyk. Robert De Niro, Ben Stiller, Dustin Hoffman, Barbra Streisand  
 3:25 **Kabaretowa Ekstraklasa** (43) – program rozrywkowy, Polska

- 20:00 **Player One** – USA/Indie 2018, reż. Steven Spielberg, wyk. Tye Sheridan, Olivia Cooke, Ben Mendelsohn, T.J. Miller  
 Rok 2045. Wirtualny świat oferuje możliwość wcielania się w dowolną istotę. Kiedy umiera twórca tego imperium, zostaje ogłoszony konkurs na jego zastępcę. Zapalony gracz Wade podejmuje wyzwanie.  
 23:00 **Żółtodziób** – film sensacyjny, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Charlie Sheen, Raul Julia, Sônia Braga  
 Nick nie jest zachwycony, kiedy szef przydziela mu jako partnera nowicjusza, Davida. Jego obawy potwierdzają się, gdy zostaje porwany przez gangsterów. Początkujący stróż prawa musi wkroczyć do akcji.  
 1:30 **Kuba Wojewódzki** (14-ost.) – talk-show, Polska 2021  
 2:30 **Kuchenne rewolucje** (11): Grodzisk Mazowiecki – Orient X-press/Peten Rondel – program rozrywkowy, Polska 2021  
 3:30 **Uwaga!** – magazyn reporterów  
 3:50 **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy  
 LIVE  
 5:15 **Kto was tak urządził?** – magazyn



TVN 7

DVB

20.00 WYMARZONY

- 5:00 **Szpital** (985) – serial paradokum., Polska 2019  
 6:00 **Idealna niania 2** (2)  
 6:50 **Papiery na szczęście** (9, 10) – serial obycz., Pol.  
 7:55 **Ukryta prawda** (1005, 937, 938) – paradok.  
 11:00 **Tajemnice miłości** (24) – serial paradok., Pol. 2021  
 12:05 **Szpital** (986) – serial paradokum., Polska 2019  
 13:05 **Idealna niania 2** (3)  
 13:55 **Sąd rodzinny** (144) – serial fab.-dok., Polska  
 14:55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (598) – serial fab.-dok., Polska  
 15:55 **Ukryta prawda** (627) – serial paradok., Polska  
 17:00 **Tajemnice miłości** (25) – serial paradok., Pol. 2021  
 18:00 **Opowieści małżeńskie** (14) – paradok., Polska  
 19:00 **Ukryta prawda** (989) – serial paradok., Polska  
 20:00 **Wymarzony** ★★ – dramat obyczajowy, Francja/Belgia 2018  
 22:25 **Billy Elliot** – film ★★ obyczajowy, Wielka Brytania/Francja 2000  
 0:45 **Olimp w ogniu** ★★ – thriller, USA 2013  
 3:15 **NOC Magii** LIVE – interaktywny program rozrywkowy

TV PULS

DVB

20.00 ZAWROTNA PRĘDKOŚĆ

- 6:00 **Kobra – oddział specjalny** (13) – serial sensacyjny, Niemcy 2015  
 7:00 **Nash Bridges** (109) – serial sens., USA 2000  
 8:00 **Prawdziwe motywy** (18) – serial paradok., Pol.  
 9:00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (263) – serial obycz., Polska 2020  
 10:00 **Lombard. Życie pod zastaw 9** (478) – serial obycz., Polska 2021  
 11:00 **Zaklinaczka duchów 4** (64) – serial fantasy, USA 2008  
 12:00 **Rodzinny interes 5** (221, 222) – serial obycz., Pol. 2021  
 14:00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (264, 265) – serial obycz., Polska 2020  
 16:00 **Prawdziwe motywy** (21, 22) – paradok., Polska  
 18:00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (480, 481) – serial obycz., Polska 2022  
 20:00 **Zawrotna prędkość** ★★ – film sensacyjny, Belgia/Francja/USA 2017, reż. Antonio Negret  
 21:50 **Rocky** ★★ – dramat obyczajowy, USA 1976, reż. John G. Avildsen  
 0:25 **Everly** – film sensacyjny, ★★ USA 2014, reż. Joe Lynch

TV 4

DVB

20.00 GWIAZDY KABARETU

- 6:00 **Strażnik Teksasu** (6, 7) – serial sensacyjny, USA 1993-1994  
 8:00 **Nasz nowy dom** (132)  
 9:00 **Pierwsza miłość** (3386) – serial obycz., Polska 2022  
 9:50 **Kochane pieniądze** (30) – serial paradokum., Polska 2021  
 10:50 **Nowe sekrety sąsiadów** (15, 16) – serial paradokum., Polska 2020  
 11:55 **Septagon** (81) – serial kryminalny, Polska 2019  
 12:55 **Sędzia Judy** (29, 30)  
 13:55 **STOP Drogówka**  
 16:00 **Policjantki i Policjanci** (859) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 17:00 **Hawaje 5-0** (4, 5) – serial kryminalny, USA 2013-2014  
 19:00 **Policjantki i Policjanci** (860) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 20:00 **Gwiazdy Kabaretu** (91, 79)  
 22:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (550, 551) – serial krym., Polska 2022  
 0:05 **Pan „Wypadek”** ★★ – film sensacyjny, Wielka Brytania 2018, reż. Jesse V. Johnson, wyk. Scott Adkins  
 2:25 **Disco Polo Life**

WP

DVB

19.50 PRAWIE PO ŚLUBIE

- 6:35 **To znowu miłość** ★★ – dram. obycz., Kan. 2015  
 8:30 **Niespodziewana miłość** ★★ – dramat obyczajowy, USA 2017  
 10:40 **WP Express** (155)  
 11:10 **Najśmieszniejsze filmiki świata 2** (44)  
 11:35 **Latający patrol** (10)  
 11:50 **WP News 11:50** (351)  
 11:55 **Pokochaj lub sprzedaj – wakacyjne domy** (7)  
 12:55 **Pokochaj lub sprzedaj 7** (6) – dok.  
 13:55 **Pokochaj lub sprzedaj 6** (7) – dok.  
 14:50 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** (10) – dok.  
 15:50 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver** (10) – dok.  
 16:50 **WP News 16:50** (351)  
 16:55 **Policjanci z sąsiedztwa** (10) – dok.  
 17:50 **Wielka historia** (9, 5)  
 18:50 **Najgroźniejsi kierowcy świata 2** (8)  
 19:15 **Najśmieszniejsze filmiki świata 2** (3)  
 19:50 **Prawie po ślubie** ★★ – kom. romant., USA 2013  
 21:45 **Mistrzowie Kabaretu 11** (2) – pr. rozr.  
 23:00 **Mistrzowie Kabaretu 8** (5, 6) – rozr.  
 1:05 **Mistrzowie Kabaretu 3** (2)

STOPKLATKA

DVB

20.00 PORANEK KOJOTA

- 6:00 **Nowa Scena Śmiechu 2**  
 6:05 **Scena śmiechu** (27)  
 7:00 **Złotopolscy** (519, 520) – telenowela, Polska 2003  
 8:00 **Plebania** (478, 479) – serial obycz., Polska 2004  
 9:00 **Magiczny świat Davida Copperfielda** ★★ – film familijny, Wielka Brytania/USA 2019  
 11:35 **Appaloosa** ★★ – western, USA 2008  
 13:50 **Next – thriller s.f.**, USA ★★ 2007, wyk. Nicolas Cage  
 15:45 **Czterej pancerni i pies** (5, 6) – serial wojenny, Pol. 1966  
 18:00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (7, 8)  
 19:00 **Łowcy okazji 3** (18, 19) – serial dokum., USA 2012  
 20:00 **Poranek kojota** ★★ – komedia, Polska 2001, reż. Olaf Lubaszenko, wyk. Maciej Stuhr  
 22:00 **Nie oddychaj** – horror, ★★ USA 2016, reż. Fede Alvarez, wyk. Stephen Lang  
 23:50 **Dracula** – horror, ★★ USA 1992, reż. Francis Ford Coppola, wyk. Gary Oldman, Winona Ryder  
 2:25 **Kroll** – film sensacyjny, ★★ Polska 1991, reż. Władysław Pasikowski

TTV HD

DVB

- 6:55 **Ukryta prawda** (791)  
 7:55 **Szpital** (866, 867)  
 9:55 **No to leć!** (1/5)  
 10:55 **Gogglebox. Przed telewizorem 16** (14)  
 11:55 **Szkoła** (649) – paradok.  
 12:55 **Ukryta prawda** (483)  
 13:55 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 4** (6) – fab.-dok.  
 14:55 **Królowe życia 5** (5)  
 15:45 **Express, pogoda**  
 16:05 **Usterka 12** (7)  
 16:35 **Szukające potrawy** (1/6) – dok., Polska 2019  
 17:45 **Express, pogoda**  
 18:05 **DeFacto 8** (12)  
 18:30 **Bрудna robota – czysty zysk** (4)  
 19:45 **Express, pogoda**  
 20:05 **Królowe życia 11** (10)  
 20:35 **Gogglebox. Przed telewizorem 12** (11)  
 21:45 **Express, pogoda**  
 22:00 **99 – Gra o wszystko. VIP** (4) – pr. rozrywk.  
 23:00 **Królowe życia 11** (6, 7) – serial fab.-dok.  
 0:00 **Królowe życia 9** (15)

PULS 2

DVB

- 7:00 **Blaze i megamaszyny 3**  
 7:40 **Smerfy** – anim.  
 8:45 **Marta mówi 2** – anim.  
 9:10 **Tomek i przyjaciele. Wielki świat! Wielkie przygody!** 23 – anim.  
 9:45 **Little People: Mali odkrywcy 2** – anim.  
 10:25 **Ciekawski George 6**  
 11:15 **Pamiętnik Florki 2**  
 11:45 **Milo** – anim.  
 12:00 **Bing 4** – anim.  
 12:10 **Grizy i Lemingi 2**  
 12:30 **Było sobie życie** – anim.  
 13:00 **Blaze i megamaszyny 3**  
 14:00 **Mustang: Duch wolności 2** – anim.  
 15:00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot** – anim.  
 16:00 **Dzieciak rządzi: znowu w grze 2** – anim.  
 16:35 **Pingwiny z Madagaskaru** – anim.  
 18:35 **Smerfy** – anim.  
 19:00 **Psi Patrol 4** – anim.  
 20:00 **Lombard. Życie pod zastaw 9** (468-472)  
 1:00 **Ale numer!** (38, 39)

TV 6

DVB

- 6:00 **Detektywi w akcji** (69) – fab.-dok., Pol. 2016  
 7:00 **Słoneczny patrol** (21, 22) – przyg., USA 1990  
 9:05 **Słoneczny patrol 2** (1)  
 10:00 **Kobra – oddział specjalny** (7) – sens.  
 11:05 **Galileo** (376)  
 12:05 **Miodowe lata** (18, 7, 28) – kom., Pol. 1998-2001  
 14:00 **Policjantki i Policjanci** (325) – obycz., Pol. 2017  
 15:00 **Detektywi w akcji** (178) – fab.-dok., Pol. 2017  
 16:00 **Instrukcja kochania** (9) – obycz., Polska 2022  
 17:00 **Medicopter 117** (46) – serial przyg., Niemcy 2001  
 18:05 **Miodowe lata** (1, 8, 26) – kom., Pol. 1998-2001  
 20:00 **Galileo** (377)  
 21:00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (161, 162) – serial krym., USA 2008  
 23:00 **Wikingowie** (5, 6) – hist., Irlandia/Kan. 2013  
 1:00 **Miłość na zakręcie** (24-26) – obycz., Polska

METRO

DVB

- 8:00 **Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości** (UA)  
 8:30 **Komornicy 2** (7, 8)  
 9:30 **Celnicy na straży Europy 3** (6)  
 10:00 **Na haczyku** (4)  
 10:30 **Jak to jest zrobione?**  
 11:00 **Usterka 6** (5)  
 11:35 **Makłowicz w Polsce**  
 12:05 **Detektyw Monk** (3, 4)  
 14:05 **Dr House 8** (23)  
 15:05 **Dr House** (1/22)  
 16:05 **Fani czterech kółek 12** (14)  
 17:05 **Usterka 6** (6)  
 17:35 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** (2)  
 18:35 **Zrobić na kamperach**  
 19:35 **Fani czterech kółek 12** (19)  
 20:35 **Przystanek Bieszczady** (5)  
 21:35 **Columbo 8** (1/5)  
 23:40 **Pozwól mi wejść** ★★ – horror, W. Bryt./USA 2010  
 1:55 **Formuła E**  
 2:45 **Asy B klasy** (3)

TVP KULTURA

DVB

- 7:00 **Informacje kulturalne**  
 7:30 **Teledysk** – Polska  
 7:55 **Ukraińcy** (4) – dok.  
 8:50 **Tamte lata, tamte dni**  
 9:30 **U kresu drogi** – dram. ★★ obyczajowy, Polska 1939  
 11:00 **Dom** (5) – obycz.  
 12:50 **Hamadria** – dok.  
 13:30 **Claudia, La Misteriosa**  
 14:35 **Józia** – film obyczajowy, ★★ Polska/NRD 1977  
 15:50 **Magiczne drzewo** – film ★★ fantasy, Polska 2008  
 17:30 **Lala Czaplicka i Orkiestra Adria**  
 18:30 **Informacje kulturalne**  
 18:55 **Reżyserzy** – dokum.  
 20:00 **Miś** – komedia, ★★ Polska 1981  
 22:05 **Gdy opadnie pył** – film dok., Holandia 2020  
 23:45 **Van Gogh. U bram wieczności** – film biograf., Irlandia/Wielka Brytania/Francja/Szwajcaria/USA 2018  
 1:45 **Szczęście** – film krótkometr., Polska 2018  
 2:10 **Super Rzecz**



## TVP ROZRYWKA



19.40 POSTAW NA MILION

- 6:05 Zakochaj się w Polsce  
6:30 Muzeum Polskiej Piosenki (115) – pr. rozr.  
6:45 Okrasa tamie przepisy  
7:15 Makłowicz w podróży  
7:50 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej  
8:20 Familiada – teleturniej  
8:55 Va banque – telet.  
9:25 Koło fortuny – telet.  
10:05 Wojciech Cejrowski – bosy przez świat (118) – cykl reportaży, Polska  
10:40 Postaw na milion – teleturniej, Polska  
11:35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej  
12:05 Familiada – teleturniej  
12:40 Va banque – telet.  
13:15 Czerdziestolatek (20) – serial obycz., Pol. 1977  
14:20 Rodzinka.pl (14, 15) – serial kom., Pol. 2011  
15:30 Kabaretomaniacy (50, 39) – pr. rozr., Polska  
17:25 Szansa na sukces. Opole 2022 2 (7) – widowisko, Polska 2022  
18:25 Okrasa tamie przepisy  
19:00 Makłowicz w podróży  
19:40 Postaw na milion – teleturniej, Polska  
21:35 Wojciech Cejrowski – bosy przez świat (110, 111) – cykl reportaży  
22:45 Anything Goes. Ale jazda! (12) – pr. rozr.  
23:45 Tylko hity! Opole 2012 (3) – koncert, Polska  
0:50 Koło fortuny – telet.  
2:10 Hity wszech czasów

## TVP SERIALE

- 9:25 Złotopolscy (533) 10:00 Klan (447) 10:35 Na dobre i na złe (256) 11:40 Ranczo 7 (82) 12:30 Korona królów (87, 88)  
13:30 „Ja to mam szczęście!” – ulubione skecze 13:45 Ojciec Mateusz 9 (109, 110) 15:35 Komisarz Alex 14 (168) 16:25 Komisarz 36 16:55 Na sygnale (324) 17:35 Ranczo 7 (83, 84) 19:30 Ojciec Mateusz 9 (111) – krym.  
20:25 Ojciec Mateusz 15 (191) 21:25 Ranczo 7 (85, 86) 23:20 Ojciec Mateusz 9 (112)

## TVP POLONIA

- 15:00 Wiadomości 15:20 Wielka podróż Borka i Lolka 15:40 Wyprawa profesora Gąbki 16:00 Zakochaj się w Polsce 16:30 Na sygnale (341) 17:00 Teleexpress 17:20 Przygody pana Michała (1/13) 17:55 Przystanek Ameryka 18:10 Olá Polónia 18:30 Informacje kulturalne 18:50 Prasa donosi 19:00 Msza święta  
20:15 Wiadomości 20:50 Sport, pogoda 21:05 Ratownicy (1/13) 22:05 Polonia 24 22:35 Dziewczyny ze Lwowa 2 (17, 18) 0:10 Midnight News

## SUPER POLSAT



20.00 SPORTY WALKI

- 6:05 Wydarzenia – pr. inform.  
6:45 SuperLudzie Extra (7)  
6:55 Psi Patrol – serial anim.  
8:35 Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości – anim.  
9:00 SpongeBob Kanciastoporty 11  
9:30 iCarly (7) – serial dla młodzieży, USA 2007-2008  
10:00 Wydarzenia 24  
10:30 Nasz nowy dom (158, 162) – reality show, Polska 2019  
12:30 Z klimatem i z pasją (67) – pr. publ., Polska  
13:00 Serca dwa (11) – serial dokumentalny, Polska 2020  
13:30 Świat według Kiepskich (206, 142)  
14:50 Chirurdzy (156) – serial obyczajowy, USA 2011-2012  
15:50 Wydarzenia – pr. inform.  
16:10 Więcej „Wydarzeń” – program informacyjny  
16:20 Gość „Wydarzeń 24” – program publicystyczny  
17:00 Jeździectwo: Sopot Horse Show  
20:00 Sporty walki: Babilon MMA 29 – walka: Piotr Kacprzak – Damian Zorczykowski  
0:00 Atak paniki – komedia, Polska 2017  
2:05 Miasto długów (1, 2) – krym., Pol. 2019-2020  
4:00 Nasz nowy dom (138) – reality show, Polska 2019  
5:00 Na ratunek 112 (427) – serial paradok., Pol. 2020

## POLSAT 2

- 9:00 48h. Zaginieni (19) 10:00 Na ratunek 112 (559) 10:30 Sekrety rodziny (119) 11:30 Dlaczego ja? (997) 12:30 Nasz nowy dom (216) – reality show  
13:30 Świat według Kiepskich (556-558) 15:00 Trudne sprawy (1006) 16:00 Nasz nowy dom (217) 17:00 48h. Zaginieni (19, 20) 19:00 Gliniarze (498)  
20:05 Wydarzenia 21:00 Gliniarze (500) 22:00 Demaskator. Poza prawem (1) 23:00 Metro strachu – film sens., USA/W. Bryt. 2009

## POLSAT FILM

- 7:30 Nasz nowy dom (235) 8:30 Przyjaciółki (165, 166) 10:30 Świat według Kiepskich (173, 174, 217, 18, 19) – kom., Polska  
13:05 Zoom. Akademia superbohaterów – komedia fantasy, USA 2006 14:55 Hot Shots! – komedia sensacyjna, USA 1991 16:45 Nowożeńcy – komedia romantyczna, USA/Niem. 2003 18:45 Smerfy 2 – film familijny, USA 2013  
21:00 Jack Reacher: Nigdy nie wróci – film sensacyjny, USA/Chiny 2016 23:30 Niezniszczalni 2 – film sensacyjny, USA 2012

## AXN



20.10 WYCHODNE MAMUSIEK

- 6:00 The Good Doctor 4 (1) – serial obycz., USA 2020  
6:55 Rekrut 3 (10, 11) – serial krym., USA 2021  
8:50 S.W.A.T. 4 (6, 7) – serial sensacyjny, USA 2020  
10:40 Agenci NCIS 15 (8, 9) – serial krym., USA 2017  
12:20 Alex Rider (2, 3) – serial sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2020  
14:10 The Good Doctor 4 (1, 2) – serial obyczajowy, USA 2020  
16:05 Człowiek z bieguna – komediodramat, USA 2014, reż. Maya Forbes, wyk. Mark Ruffalo, Zoe Saldana, Ashley Aufderheide, Beth Dixon  
17:50 Nie zadzieraj z fryzjerem – komedia, USA 2008, reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler, Emmanuelle Chiriqui  
20:10 Wychodne mamusiek – komedia, USA 2014, reż. Andrew Erwin, Jon Erwin, wyk. Sarah Drew, Sean Astin, Patricia Heaton  
22:15 Django – western, USA 2012, reż. Quentin Tarantino, wyk. Jamie Foxx, Christoph Waltz  
1:50 Druga poprawka – film sensacyjny, USA 2020, reż. Brian Skiba, wyk. Ryan Phillippe, Casper Van Dien, Jack Griffo, William Katt  
3:50 Agenci NCIS 16 (22) – serial krym., USA 2018

## FOX

- 5:30 Kości 10 (10-13) 9:10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (7) 10:05 CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (17) 11:00 Castle 7 (4, 5) 12:50 Mentalista 7 (1, 2) – serial kryminalny, USA 2014-2015  
14:40 CSI: Vegas (4, 5) 16:30 CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (18, 19) 18:20 Szpital New Amsterdam (5, 6) – obycz., USA 2021  
20:10 Lucyfer (13) – serial krym. 21:05 Szpital New Amsterdam (20) 22:00 Lucyfer (9-13) – serial krym. 2:25 Mentalista 6 (17-19)

## FOX COMEDY

- 5:20 Ostatni prawdziwy mężczyzna 9 (7-10) 7:20 Simpsonowie 27 9:20 Daleka Północ (5, 6) 10:10 Brooklyn 9-9 (9, 10) 11:00 Jak poznałem waszą matkę 6 (7-10) – serial komediowy, USA 2010  
13:00 On, ona i dzieciaki 4 (22-25) 15:00 Skrzydła 2 (10-13) 17:00 Diabli nadali (9-12) 19:00 Bajzer z Bel-Air (10-13) – serial komediowy, USA 1993  
21:00 Życie biurowe – komedia, USA 1999 22:40 Family Guy: Głowa rodziny 19 23:10 Futurama 0:40 Simpsonowie 27

## COMEDY CENTRAL



19.55 TEORIA WIELKIEGO...

- 6:00 Mamusia 7 (2, 3) – serial kom., USA 2019  
6:55 Mike i Molly 6 (11, 12) – serial kom., USA 2016  
7:50 Młody Sheldon (9, 10) – serial kom., USA 2017  
8:35 Teoria wielkiego podryw 8 (10-13) – serial komediowy, USA 2014-2015  
10:30 Przyjaciele 9 (17-22) – kom., USA 2002-2003  
13:30 Teoria wielkiego podryw 8 (16-21) – serial komediowy, USA 2014-2015  
16:00 Młody Sheldon (11, 12) – serial komediowy, USA 2017  
16:55 Przyjaciele 9 (25) – serial kom., USA 2002-2003  
17:55 Przyjaciele 10 (1-4) – kom., USA 2003-2004  
19:55 Teoria wielkiego podryw 8 (21-24) – serial komediowy, USA 2014-2015  
21:35 Teoria wielkiego podryw 9 (1-3) – serial komediowy, USA 2015  
23:00 Comedy Club 8 (4) – pr. rozrywkowy, Polska 2022  
23:30 Comedy Club 3 (5) – pr. rozrywkowy, Polska  
0:00 Miasteczko South Park 21 – serial animowany dla dorosłych, USA 2017  
0:30 Włacy móch 9 – anim.  
1:30 Blok Ekipa 2 – serial anim. dla dorosłych, Polska

## POLSAT CC EXTRA

- 8:10 Dwóch i pół 7 (5-9) 10:30 Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących (1) 12:25 Świat według Kiepskich (11, 12) – kom.  
13:25 Przyjaciele 9 (11-14) 15:30 Co ludzie powiedzą (5, 6) 16:50 Co ludzie powiedzą 2 (1) 17:30 Świat według Kiepskich (4-6) 19:00 Niania 8 (10, 11) – kom., Polska 2009  
20:00 Przyjaciele 9 (15, 16) 21:00 Co ludzie powiedzą 2 (2, 3) 22:25 Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących (2) 0:20 Spadkobiercy (2) 1:20 Rodzina zastępcza (42-45)

## NOWA TV

- 9:40 Na ratunek 112 (20, 21) 10:40 Szpital dziecięcy (10) 11:40 Gliniarze (5) 12:40 48h. Zaginieni (23) – serial krym., Polska 2021  
13:40 Świat według Kiepskich (88-90) 15:05 Chłopaki do wzięcia (4, 5) 16:15 Rolnicy. Podlasie (8) 17:15 Polacy za granicą (2) 18:15 Bogaty dom – biedny dom (8) 19:15 Więzienie (10, 11) – dok., Polska  
20:00 48h. Zaginieni (17) 20:55 Zdrady (15) 21:55 Grey's Anatomy: Chirurdzy 11 (8) 22:50 Kabaretowa Dynastia (1, 2) 0:50 Historie o duchach 3 (4)

## KINO POLSKA



20.00 TRICK

- 6:00 Nie ma jak Polska (2) – magazyn turystyczny  
6:25 Me voy – etiuda filmowa, Polska 2019  
7:00 Perła w koronie – dramat obyczajowy, Polska 1971, wyk. Olgierd Łukaszewicz  
9:35 Sławna jak Sarajewo – komediodram., Pol. 1988, wyk. Mariusz Saniternik  
11:40 Szatan z siódmej klasy – film przygodowy, Polska 1960, reż. Maria Kaniewska, wyk. Józef Skwark, Pola Raksza  
13:55 Krzyż Walecznych – film wojenny, Polska 1958, wyk. Jerzy Turek, Aleksander Fogiel  
15:45 Stara baśń. Kiedy słońce było bogiem – film kostiumowy, Polska 2003, reż. Jerzy Hoffman, wyk. Daniel Olbrychski, Michał Żebrowski  
17:55 Nowy kabaretowy rejs 2 (8) – program rozrywkowy, Polska 2020  
19:00 Nowy kabaretowy rejs 3 (8) – program rozrywkowy, Polska 2020  
20:00 Trick – komedia sensacyjna, Polska 2010, wyk. Piotr Adamczyk, Robert Więckiewicz  
22:00 Zagubiony czas – dramat wojenny, Niemcy 2011, wyk. Alice Dwyer  
0:30 Supernova – dramat obyczajowy, Polska 2019

## KINO TV

- 8:25 13 posterunek 2 (27) 9:15 Tajna agentka – kom. sens., USA 2012  
11:15 Poirot – serial krym.  
13:15 Panna Marple: Uspione morderstwo – kryminal., Australia/W. Bryt. 1987 15:20 Czekając na Anę – dram. wojenny, W. Bryt./Belgia 2020 17:45 Przychodzi facet do lekarza – kom., Fr./Belgia 2014 19:55 Poirot – serial krym.  
21:00 Kowboj z Szanghaju – western komediowy, USA 2000  
23:15 Bestia – film sensacyjny, Kanada/Hongkong/W. Bryt. 2003

## ZOOM TV

- 8:25 Miejskie gminy (5) 8:45 Cudotwórcy 2 (9, 10) 10:35 Polskie złote rączki (1) 11:35 Zjawiska paranormalne 2 (10) 12:35 Wybryki przyrody (5)  
13:40 Co ludzie powiedzą? 3 (3, 4) 15:00 Gang Olsena nigdy się nie poddaje – komedia sensacyjna, Dania 1979 17:15 Świat według Bundy (9-12) 19:30 I love kabaret EXTRA (82) 19:55 Hity polskiego kabaretu 5 (18)  
20:50 Zgadnij kto – komedia romantyczna, USA 2005 23:00 Magia nagości. Norwegia (1, 2)



## CBS EUROPA



## LOVE STORY

- 13:25** **Betty i Coretta**  
★★ – dramat obyczajowy, USA/Kanada 2013
- 15:10** **Kobieta w ukryciu** – dramat biograf., Wielka Brytania 2013
- 17:15** **Miłość w winnicy**  
★★ – komedia romantyczna, Kanada 2016
- 19:00** **Rozważni i romantycy Jane Austen** – komediodramat, USA 2007
- 21:00** **Love Story** – melodramat, USA 1970
- 22:55** **Droga do szczęścia** – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania 2008
- 1:10** **Niebezpieczna kobieta**  
★★ – dramat obyczajowy, USA 1993

## HBO



## NOWY PORZĄDEK

- 12:40** **Zagadki Hailey Dean: Wyrok za zabójstwo**  
★★ – kryminał, USA 2019
- 14:05** **Miłość to miłość to miłość** – komediodramat, USA 2020
- 15:35** **Świąteczny szok**  
★★ – komediodramat, USA/Kanada 2020
- 17:20** **Na planie (23)**
- 17:50** **Matrix**
- 22:40** **Reaktywacja** – film s.f., USA 2003
- 20:10** **Billions 6 (5)**
- 21:10** **PREMIERA: Nowy porządek**  
★★ – thriller, Francja/Meksyk 2020
- 22:40** **Helikopter**  
★★★ **w ogniu** – dramat wojenny, USA 2001
- 1:05** **Telefon** – thriller, USA 2002

## CANAL+ PREMIUM



## BĘDZIE BOLAŁO

- 11:50** **Geniusze** – dramat biograf., W. Bryt./ Niemcy/Polska 2021
- 13:30** **Hollywood Buzz**
- 13:55** **Operacja: Portugalia**  
– kom., Francja 2021
- 15:25** **Najpiękniejsze rzeki świata (4)**
- 16:15** **Australia**  
★★ – melodramat, USA/Australia 2008
- 18:55** **Łapu-capu**
- 19:05** **Wojna z dziadkiem**  
★★ – kom., USA/Wielka Brytania/Kanada 2020
- 20:40** **Połączenie 3 (3)**
- 21:00** **PREMIERA: Będzie bolało** (3)
- 21:50** **Komar** – thriller, Polska/USA 2020
- 23:30** **Egzyrczymy dnia siódmego**  
★★ – horror, USA 2021

## PARAMOUNT NETWORK



## CO LUDZIE

- 9:00** **Odlotowa przystop** – film animowany, Hiszpania 2015
- 11:00** **Pozew o miłość**  
★★ – kom. romant., Irlandia/USA/Niemcy 2004
- 12:55** **Trener** – dramat obyczajowy, USA/Niemcy 2005
- 15:50** **Rocky Balboa**  
★★ – dramat obyczajowy, USA 2006
- 18:05** **Allo, Allo 5 (25)**
- 18:45** **Co ludzie powiedzą (4, 5)**
- 20:00** **Kobieta na skraju dojrzałości**  
– komediodramat, USA 2011
- 22:00** **Straszny film 2**  
★★ – horror komediowy, USA 2001
- 23:30** **Kill Bill 2** – film sensacyjny, USA 2004

## TVP KOBIETA



## DZIKIE PSZCZOŁY

- 9:40** **Dzikie pszczoły**
- 10:50** **Wspaniałe stulecie (36)**
- 12:00** **Pytanie na śniadanie – pobudka**
- 12:20** **Pytanie na śniadanie – magazyn**
- 14:55** **Okrasa tamie przepisy** – magazyn
- 15:30** **Ojciec Mateusz 22**
- 17:20** **Piękno, pgszo się!**
- 17:50** **Dzikie pszczoły**
- 18:55** **Jutro należy do nas (5)** – krym.
- 19:30** **Wspaniałe stulecie (37)**
- 20:30** **Sześć siostr (21)**
- 21:30** **Tylko strach**  
★★ – dramat obyczajowy, Polska 1993
- 23:10** **Nieudane operacje plastyczne gwiazd (9)**

## TVK STYLE



## KUCHENNE REWOLUCJE

- 11:30** **Kuchenne rewolucje (15)**
- 12:35** **Jestem z Polski**
- 13:40** **Zrób coś z tym dzieckiem (1/12)**
- 14:10** **Inspirujące kobiety (1/10)**
- 14:40** **Ach, ta impreza!**
- 15:10** **Skarby z szafy (3)**
- 15:45** **Mieszkanie na miarę (2)**
- 16:45** **Ugotowani (1/10)**
- 17:45** **Kuchenne rewolucje (6)**
- 18:50** **Salon sukien ślubnych: Polska (5)**
- 19:20** **W czym do ślubu?**
- 19:50** **Żony Miami (9)**
- 20:50** **Ach, ten ślub! (9)**
- 21:50** **Nieoczywiste miejsca (6)**
- 22:25** **Jestem z Polski**
- 0:20** **Kobieta na krańcu świata (2)**

## CBS REALITY

- 13:00** **Loty na granicy śmierci 2 (6)**
- 14:00** **Hardcorowy lombard 3 (4-7)**
- 16:00** **Na straży amerykańskich granic (3, 4)**
- 17:00** **Rutynowa kontrola trzeźwości 2 (15, 16)**
- 18:00** **Na straży australijskich granic 7 (17-20)**
- 20:00** **Patrol na autostradach Nowej Zelandii (15, 1, 2)**
- 21:00** **Elita wydziału zabójstw 2 (6)**
- 22:00** **Zabiłam dla niego 2 (5)**
- 23:00** **Pierwsi na miejscu zbrodni (10)**

## HBO 2

- 13:15** **Wszyscy za jednego** – dram. przyg., Norwegia 2020
- 14:55** **Transporter** – film sens., Fr./USA 2002
- 16:30** **Respekt: Królowa soul** – dram. biograf., USA/Kan. 2021
- 18:55** **Młody Sheldon 5 (14)**
- 19:20** **Angry Birds Film** – film anim., Finlandia/USA 2016
- 21:00** **Deadpool 2** – film s.f., USA 2018
- 23:00** **Frederick Douglass: W pięciu mowach** – film dok., USA 2022

## CANAL+ FILM

- 14:20** **Speed** – niebezpieczna prędkość – film sens., USA 1994
- 16:15** **Speed 2: Wyścig z czasem** – film sens., USA 1997
- 18:20** **Wszyscy na pokład!** – kom., Fr./Belgia 2020
- 19:55** **Łapu-capu**
- 20:00** **Paryskie tango** – kom., Fr. 21:35 **Wróg doskonały** – thriller, Fr./Hiszp./Niem. 2020
- 23:05** **Mam na imię Sara** – dram. biograficzny, Pol./USA 2019
- 1:00** **Trik** – horror, USA 2019

## WARNER TV

- 11:25** **Doktor Quinn 3 (12, 13)**
- 13:20** **Ostry dyżur 4 (3, 4)**
- 15:15** **Dzień za dni 3 (11, 12)**
- 17:10** **Ostry dyżur 4 (5, 6)**
- 19:10** **Podróż do wnętrza Ziemi** – film przygodowy, USA 2008
- 20:55** **Poznaj moich Spartan** – kom., USA 2008
- 22:25** **Nieuchwytny cel** – film sens., USA 1993
- 0:25** **San Andreas** – dram. katastrof., USA 2015
- 2:30** **Krull** – film fantasy, W. Bryt. 1983

## POLSAT CAFÉ

- 10:00** **Nasz nowy dom (238)**
- 11:00** **Bogate dzieciaki bez kasy (10, 11)** – reality show
- 13:00** **Śluby gwiazd (5) 13:30**
- Top Chef (30) 15:00** **Shopping Queens. Królowe Zakupów (54, 55)**
- 17:00** **Bogaty dom – biedny dom (28)**
- 18:00** **Nasz nowy dom (197, 198)**
- 20:00** **Zdrady (133) 21:00**
- Randka z nieznanym (42)**
- 22:00** **Gry małżeńskie (81)**
- 23:00** **Zdrady (191)**

## TLC

- 11:00** **Wzrost ponad miarę 2**
- 12:00** **Na ratunek włosom (6)** – serial dok., USA
- 13:00** **Mali ludzie, wielka rodzina 7**
- 14:00** **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie**
- 16:00** **Historie wielkiej wagi 17:00** **Siostry wielkiej wagi 18:00** **Mistrzowie remontu 19:00** **Dr Pryszczyla 20:00** **Pokonać otęłość (1)**
- 21:00** **Siostry wielkiej wagi 22:00** **Historie wielkiej wagi 0:00** **Dr Pryszczyla**

## EPIC DRAMA

- 7:35** **Agenci NCIS 8 (10-12)**
- 10:15** **Sprawy Frankie Drake 3 (8)**
- 11:15** **Detektyw Murdoch 15 (16)**
- 12:10** **Endeavour: Sprawy młodego Morsa 6 (2)** – krym.
- 14:10** **Endeavour: Sprawy młodego Morsa 8 (2)**
- 16:00** **Hawaii 5.0 (7, 8)**
- 17:50** **Agenci NCIS 8 (13-15)**
- 20:30** **Premiera: Detektyw Murdoch 15 (17)**
- 21:30** **Rozpuścienie 5 (6)**
- 23:30** **Detektyw Murdoch 15 (17)**

## HBO 3

- 12:55** **Premiera: Reminiscencja** – film s.f., USA 2021
- 14:55** **Raport mniejszości** – film s.f., USA 2002
- 17:20** **Bracia we krwi** – kryminał, Belgia/Fr./Hol./USA 2020
- 18:55** **Sukcesja 3 (5)**
- 20:00** **Westworld 3 (4)**
- 21:00** **Przegląd tygodnia: Wielezłoty z Johnem Oliverem 9 (13)**
- 21:30** **Graze 5 (6)**
- 22:30** **Snowfall 5 (4)**
- 23:10** **France** – komediodram., Fr./Niem./Włochy/Belgia 2021

## ALE KINO+

- 16:10** **Rykoszety 16:50** **Szalone historia Mela Brooksa**
- 17:55** **O włos 18:25** **London Town** – dramat obyczajowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2016
- 20:10** **Purpurowe rzeki 2: Aniołowie Apokalipsy** – thriller, Fr./Wł./Wielka Brytania 2004
- 22:00** **Korporalutki** – horror komediowy, USA 2019
- 23:40** **Książniczka i wojownik** – dramat obyczajowy, Niemcy 2000

## 13 ULICA

- 12:00** **Agenci NCIS: Los Angeles 10 (13, 14)** – sens., USA
- 14:00** **Prawdziwe zbrodnie: Kobiety, które zabijają 20 (8)**
- 15:00** **Wypadek, samobójstwo czy morderstwo 2 (11)**
- 16:00** **Dowody zbrodni 2 (14, 15)**
- 18:00** **Chicago P.D. 5 (16, 17)** – krym., USA
- 20:00** **Agenci NCIS: Los Angeles 10 (15, 16)**
- 22:00** **Nieuchwytny cel** – film sensacyjny, USA 1993
- 0:10** **Dowody zbrodni 2 (14, 15)**

## ROMANCE TV

- 16:15** **Życie to nie przedszkole** – kom. romant., Niem. 2020
- 18:05** **Ella Schön: Szalone rodzeństwo** – film obyczajowy, Niemcy 2019
- 20:00** **Statek marzeń** – Japonia – film obycz., Niem. 2018
- 21:55** **Zwierzyniec doktor Mertens (13)**
- 22:55** **Kubański dla zaawansowanych** – kom. obycz., Niem./Kuba 2015
- 0:50** **Statek marzeń** – Japonia – film obyczajowy, Niemcy 2018

## HGTV

- 16:50** **Dorota inspiruje 3 (3)**
- 17:50** **Polowanie na ogród 7 (2)**
- 18:25** **Wymarzone ogrody 5 (8)**
- 19:00** **Nowe życie na Karibach 15 (12, 13)**
- 20:00** **Zamieszkać na plaży 7 (5, 4)**
- 21:00** **Zarobić na remoncie** – Fort Worth (4)
- 21:30** **Jak powstają domy marzeń (3)**
- 22:00** **Totalne remonty Szlagowskiej 3 (2)**
- 23:00** **Dom od nowa** – na ratunek (2)

## FILMBOX PREMIUM HD

- 12:05** **Rocky 3** – dramat obyczajowy, USA 1982
- 13:40** **Obywatel Duane** – kom., Kan. 2006
- 15:05** **W harmonii** – dram. obycz., Fr. 2015
- 16:30** **Nasz bezlistny świat** – komediodram., Fr. 2008
- 17:55** **Wesele Jenny** – kom., USA 2015
- 19:30** **Rocky 4** – dramat obyczajowy, USA 1985
- 21:00** **Rain Man** – dram. psychologiczny, USA 1988
- 23:10** **Żelazny most** – dramat obyczajowy, Polska 2019

## CINEMAX

- 16:45** **Odlotowy duet** – kom., USA 1998
- 18:10** **Jej Wyokość Pani Brown** – dramat historyczny, Irlandia/USA/Wielka Brytania 1997
- 20:00** **Kiel** – dram. obycz., Grecja 2009
- 21:40** **Niefortunny numer lub szalone porno** – komedia, Szwajcaria/Luksemburg/W. Bryt./Chorwacja/Czechy/Rumunia 2021
- 23:35** **Relikt** – horror, Australia/USA 2020
- 1:10** **Minjan** – dramat obyczajowy, USA 2020

## TVN FABUŁA

- 12:25** **Zakochani po uszy (130)**
- 13:00** **Lekarze 3 (14)**
- 14:00** **Brzydula 2 (258, 259)**
- 15:05** **Motyw filmowe 3 (5)**
- 15:15** **Usta Usta 7 (16)**
- 16:15** **39 i pół (7)**
- 17:15** **Po drugiej stronie kamery (2)**
- 18:15** **Psy i koty** – film familijny, USA 2001
- 20:00** **Szefowa** – kom., USA 2016
- 22:15** **47 roninów** – film kostium., USA 2013
- 0:35** **Egzekutor** – film sens., USA 1976
- 2:25** **Dziewczyny z Hollywood (16)**

## CANAL+ DOMO HD

- 16:00** **Wyzwanie** – nowe mieszkania 15 (2)
- 16:30** **Grunt to ogród 2 (11)**
- 17:00** **Gardeners' World 11 (16)**
- 18:00** **Ucieczka na wieś 20 (38)**
- 18:50** **George Clarke** – projekt do poprawy (2)
- 19:40** **Daleko od miasta 7**
- 20:10** **Cudotwórcy** – kupno, sprzedaż 4 (1)
- 21:00** **Mistrzowie projektowania wnętrz 2 (3)**
- 22:00** **Wielkie projekty: Australia 9 (7, 8)**
- 0:00** **Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie (9)**

## CANAL+ KUCHINIA

- 15:30** **Jakubiak lokalnie 2 (10)**
- 16:00** **Premiera: Żołędek** – czy rozsądek 9 (9, 10)
- 17:00** **30 minut Jamiego (39, 40)**
- 18:00** **Francuskie wędrówki Julie 8 (4)**
- 19:05** **M jak mięso 3 (8)**
- 19:35** **U sąsiadów w kuchni 9 (5)**
- 20:05** **Anthony Bourdain: miejsca nieznane 3 (7, 8)**
- 21:45** **Premiera: Mistrzowie przekąsek w akcji 2 (2)**
- 22:40** **Luke Nguyen** – kolejną przez
- 23:45** **Top Chef 16 (11, 12)**

## FOOD NETWORK

- 10:50** **Kulinaryjny rejs po Polsce (9)**
- 11:25** **Makłowicz w drodze (3-5)**
- 12:55** **MasterChef (11)** – mag.
- 14:30** **Ugotowani (9)**
- 15:30** **Wiem, co jem, i wiem, co kupuję (8, 9)**
- 17:00** **Kuchnia dla odważnych (4-7)**
- 19:10** **Barbecue na wypasie (6)**
- 19:40** **Sexy kuchnia** Magdy Gessler (8, 9)
- 20:45** **Smaczna rozpusta (10)**
- 21:15** **Pojedynek na grillu (6)**
- 22:20** **Bake Off Włochy (13)**
- 0:20** **Pizza Hero (1/10)**





**7:00 PREMIERA:**  
Eurotruckerzy (4)  
**8:00** Łowcy opali (8)  
**9:00** Najniebezpieczniejszy zawód świata  
**10:00** Gorączka złota  
**11:00** Alaska: Ostatni przystanek  
**12:00** Miliony Escobara  
**13:00** Nagi instynkt przetrwania  
**14:00** Łowcy opali (17)  
**15:00** Złomowisko PL (1)  
**16:00** Gorączka złota  
**17:00** Nic do zgłoszenia  
**18:00** Kolarze (2)  
**19:00** Złomowisko PL (2, 3)  
**21:00** Lotnisko (8)  
**22:00** Specjalistki (8)  
**23:00** Nagi instynkt przetrwania  
**0:30** Co było dalej? (4)  
**1:00** Hot rody wg Kindiga

#### VERY SCIENCE

**6:00** Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki **8:00** Jak działa Ziemia **11:00** Gigantyczne konstrukcje według Hammonda  
**13:00** Podziemne sekrety **15:00** Jak działa wszechświat? **18:00** Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki  
**21:00** Zabójcze tropiki **23:00** Wybuchowy program – pr. rozrywk. **1:00** Jak działa wszechświat? **3:36** Kosmiczna mapa skarbów

#### TRAVEL CHANNEL

**14:15** Rodzinne spotkania przy stole **15:15** Jak funkcjonuje miasto? **15:50** Człowiek kontra jeźdźce **16:20** Pascal w Kraju Basków – film dok. **17:25** Porada na weekend **18:25** Urlop w kraju **19:00** Sukces nie zna granic  
**20:05** Michiewicz: Inny świat **20:35** Ameryka na talerzu **21:10** Włoski kęs **22:10** Rodzina na camping **23:10** 10 dni, by przeżyć

#### CANAL+ DOKUMENT

**11:20** Polska z góry 4 **11:50** Tajne schrony  
**13:40** Polański, Horowitz. Hometown **15:00** A-ha **16:50** Diana – księżna, która przyćmiła Koronę **17:50** Ostatni weekend Lennona **19:00** #Happy. Dyktatura szczęścia w mediach społecznościowych  
**20:00** Jestem Gen Z **21:45** Helmut Newton. Piękno i bestia **23:20** Tajemnice Showgirls **0:55** Miłość i seks w Skandynawii



**10:00** Katastrofa w przestworzach – raport specjalny  
**12:00** Tajemnice podwodnych wraków (1)  
**13:00** Odłudna wyspa (2)  
**14:00** Najniebezpieczniejsze drogi Europy (5)  
**15:00** Megalotnisko w Dubaju (3)  
**16:00** DNA maszyn (8)  
**17:00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy – best of  
**18:00** Niezwykłe zjawiska pogodowe (5, 6)  
**19:00** Katastrofa w przestworzach  
**21:00** Wojenne wraki (3)  
**22:00** **PREMIERA:**  
II wojna światowa: Walka o Europę (5)  
**23:00** Wcielenia zła (8)  
**0:00** Piekło pod wodą: II wojna światowa

#### NAT GEO WILD

**12:00** Cuda Afryki  
**13:00** Wrogi świat **14:00** Najgroźniejsi mieszkańcy Afryki **15:00** Największy myśliwi Afryki **16:00** Niezwykły dr Pol **17:00** Cesar Millan na ratunek **18:00** Kierunek Wild: Dzik Australia **19:00** Śmierć przychodzi po zmroku  
**20:00** Kierunek Wild: Dzik Australia – serial dok. **21:00** Niezwykły dr Pol **23:00** Zwierzęta w amoku

#### DTX

**12:10** A2 – autostrada na Zachód – serial dok.  
**13:10** Ciężarówka po antypodach **14:10** Królowie asfaltu **15:10** Fani czterech kółek **17:10** K2 – kierowców dwóch **17:40** Absurdy drogowe **18:10** Moto-duet **19:10** Chłopcy z komisju **20:10** Garage Squad **21:10** Ale jazda **22:10** Uliczne wyścigi – parada mistrzów – serial dok. **0:10** Militaria na warsztat

#### PLANET+1

**9:00** Ludzie morza **11:00** Skarby Chin – Yunnan  
**13:00** Atoł koralowy – kolebka życia **14:00** Bitwa o Midway. Jak było naprawdę? **15:00** Laguna Truk – zemsta za Pearl Harbor **16:00** Niezwykłe podróże koleją **17:00** Dzik Brazylii **18:00** Świat z góry 9 **19:00** Wiatr **20:00** Wiatr 2 **21:00** 360° Świat bez granic 5 **2:55** Karpaty dyżurni **3:10** Zwątpilem, zwyciężyłem



**12:10** Przystanek Historia  
**12:35** Wojna domowa (12)  
**13:15** Mumie starożytnego Egiptu (3)  
**14:20** Tropikalne wyspy świata (2)  
**15:20** Geniusze i marzyciele. Henryk Magnusi w Dubaju (3)  
**16:15** Przeczytaj mi tę historię  
**16:30** Ex Libris  
**16:55** Pogranicze w ogniu (21)  
**18:10** Historia broni (4)  
**19:10** Paryż. Czas dokonany – dok.  
**20:00** Crimen (1, 2)  
**22:15** Państwo Islamskie, terror w Azji Środkowej – dok.  
**23:25** Namibia – ludobójstwo II Rzeszy – dok., Fr.

#### HISTORY

**11:15** Wykute w ogniu 7  
**12:10** Wojny magazynowe 10 – reality show  
**13:05** Wojny magazynowe 13  
**14:30** Bitwy magazynowe 2 **15:20** Wykute w ogniu 7 **17:10** Ludzie gór 6 **19:05** Kłątwa Wyspy Dębów 9  
**20:00** Starożytni kosmici 12  
**21:00** Jak to wyjaśnić 2  
**22:00** UFO: wierzyć czy nie **23:00** Najbardziej jadowite zwierzęta świata

#### POLSKA HISTORIA

**14:45** Tajemnica konia trojańskiego **15:55** Hiszpanka: Niewidzialny wróg **17:00** Grobowce Majów **18:00** Morderstwo na kolei **19:00** Wielkie zagadki starożytnego Egiptu  
**20:00** Zaginione miasta Trojan – serial dokum. **21:00** Tajemnice dawnych cywilizacji **22:05** Zaginione piramidy Azteków **23:15** Zaginione królestwa Ameryki Południowej

#### POLSAT

**14:40** Zabić z zimną krwią **15:10** Kryminal Wronki **15:40** Polskie zabójczynie **16:05** 48 godzin **23:17:05** Opowieść o zbrodni UK **18:05** Morderce związki **19:05** Morderca na pokładzie 2 – serial dok.  
**20:00** Kobiety, które zabijają 16 **21:00** Ciemna strona miasta **22:00** Opowieść o zbrodni UK **23:00** Dzieci, które widzą więcej **23:55** Kobiety, które niosły śmierć 9



**8:25** Poszukiwacze historii (4)  
**8:50** Pogromcy mitów (3)  
**9:50** Supermaszyny (5)  
**10:50** Wielkie konstrukcje III Rzeszy (1) – dok.  
**11:50** Starożytni kosmici (1)  
**12:50** Kryptonim szef (11)  
**13:45** Rolnicy. Podlasie **15:45** Gwiazdy lombardu (33-37)  
**18:00** Poszukiwacze złota w Australii  
**20:00** Wojny magazynowe (5, 6)  
**21:00** Wojny przewoźników **22:00** Starożytni kosmici (17, 18)  
**23:55** Fast Fashion **1:05** Misja skarb (3)  
**2:00** Patrol Tatry (4)  
**3:00** OSP. Na ratunek!

#### ERIC ENT

**14:20** Dragons' Den: Jak zostać milionerem **17:15:25** Graham Norton Show **28**  
**16:20** Top Gear: samoloty, pociągi i inne pojazdy **17:25** Top Gear **12:18:30** Jak kupić najdroższe auta świata **19:35** Top Gear **8**  
**20:50** Top Gear: samoloty, pociągi i inne pojazdy **22:00** Who Wants to Be a Millionaire z Jeremym Clarksonem **23:00** Graham Norton Show **28**

#### ERIC ENT

**11:45** Zabójcza pogoda 3  
**12:50** Szlakiem wulkanów **13:55** W okowach mrozu 9  
**15:50** Życie na pustkowi 5 **16:50** Niesamowite podróże Simona Reeve'a **17:50** Zabójcza pogoda 3  
**18:55** Lodowe miasto: Życie na krawędzi **19:55** Szlakiem wulkanów **20:55** Życie na pustkowi 3  
**21:55** W okowach mrozu 6  
**23:00** Zabójcza pogoda 3 – serial dok.

#### ERIC ENT

**6:00** Toksyczny układ **8:00** Zbrodnie z pierwszych stron gazet – serial dok. **10:00** Krwawa układanka **12:00** Łańcuch zbrodni **14:00** Seryjny morderca: zło wcielone **16:00** Zabójcze siostry 3 **18:00** W sieci kłamstw – serial dok. **20:00** Zabójczy kochankowie – serial kryminalny **21:00** Martwa panna młoda **22:00** Mroczne strony pożądania **1:00** Plan zbrodni **2:50** W sieci kłamstw



**20:13 FORUM**  
**9:00** Serwis Info  
**9:11** Minęła dziesiąta  
**9:40** W kontrolę  
**10:00** Serwis Info  
**12:00** Info Raport  
**13:29** Serwis Info  
**15:29** Info dzień  
**17:00** Teleexpress  
**17:15** Teleexpress Extra  
**17:30** O co chodzi  
**18:00** Panorama  
**18:19** Serwis Info  
**18:37** O tym się mówi  
**19:15** Homilia z mszy św.  
**19:40** Wiadomości  
**19:58** Gość „Wiadomości”  
**20:13** Forum  
**21:00** Nie da się ukryć  
**21:20** Serwis Info  
**21:50** W tyle wizji  
**22:25** Serwis Info  
**22:30** W tyle wizji extra  
**23:00** INFO wieczór

#### POLSAT NEWS

**7:40** Graffiti **8:00** Nowy dzień **10:00** W rytmie dnia **12:50** Wydarzenia **12:50**  
**13:30** W rytmie dnia **15:50** Wydarzenia **15:50** **16:10** Więcej „Wydarzeń” **16:30** W rytmie dnia **17:30** Punkt widzenia **18:50** Wydarzenia **18:50** **19:20** Gość „Wydarzeń”  
**20:00** Debata dnia **21:00** Raport **21:50** Wydarzenia wieczorne **22:30** Dzień na świecie **23:30** Obraz dnia

#### POLSAT NEWS 2

**15:20** #Jesteśmy dla dzieci **15:50** Gość „Wydarzeń” **16:15** #Jesteśmy dla dzieci **16:45** Interwencja – taka jest Polska **17:35** Wydarzenia **17:50** Więcej „Wydarzeń” **18:10** Z klimatem i z pasją **18:35** Debata dnia **19:35** Interwencja – taka jest Polska **20:20** Interwencja **20:40** Państwo w państwie **22:35** Wydarzenia **23:05** Gość „Wydarzeń”

#### WYDARZENIA 24

**9:00** Wydarzenia **12:50** Wydarzenia **12:50**  
**13:30** Wydarzenia **15:50** Wydarzenia **15:50** **16:10** Więcej „Wydarzeń” **16:20** Gość „Wydarzeń” **24”** **16:45** Wydarzenia **18:50** Wydarzenia **18:50** **19:25** Gość „Wydarzeń”  
**20:00** Wydarzenia **21:50** Wydarzenia wieczorne, pogoda **22:30** Wydarzenia **1:00** Dzień na świecie **1:25** Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny



**21:00 POLSKA I ŚWIAT**  
**9:55** Biznes  
**10:00** Serwis informacyjny  
**10:55** Biznes  
**11:00** Serwis informacyjny  
**11:55** Biznes  
**12:00** Serwis informacyjny  
**13:55** Biznes  
**14:00** Serwis informacyjny  
**14:55** Biznes  
**15:00** 15 na żywo  
**16:00** Fakty po południu  
**18:00** Tak jest  
**19:10** Serwis informacyjny  
**19:25** Fakty po Faktach  
**20:30** Czarne na białym – magazyn  
**21:00** Polska i świat  
**22:00** Sólko kontaktowe  
**23:00** Dzień po dniu

#### TVN 24 BIS

**12:30** Alarm dla Ziemi **12:55** Kijek w kosmosie  
**13:10** Fakty po Faktach **13:50** Kropka nad i **14:20** Polska i świat **15:15** Kijek w kosmosie **15:25** Fakty o świecie **16:00** Dzień na świecie **18:30** Fakty o świecie **19:00** Fakty **19:30** Fakty po Faktach  
**20:20** Fakty o świecie **21:00** Rozmowy dnia **21:50** Dzień na Bis **23:00** Czarne na białym

#### TVP 3

**15:20** W dobrej wierze **15:50** Przepis na dziś **16:00** Antenowe remanenty **16:30** Program lokalny **16:45** Express regionów **17:00** Program lokalny **17:30** Głos regionów **18:00** Program lokalny  
**20:20** Przysięga **21:10** Info Wilno **21:25** Dziennik regionów **21:30** Program lokalny **22:00** Dziennik regionów, pogoda **22:17** Kryminalna siódemka

#### TV TRWAM

**17:30** Geopolityka **17:55** Poczet wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Westerplatte młodych **19:00** Msza święta w intencji ofiar katastrofy smoleńskiej i ojczyzny  
**20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Polski punkt widzenia **22:00** Ziemia Obiecana







● **Widowisko poprowadzą**  
**Krzysztof Ibisz**  
**z Magdaleną Jackowską.**



● Na scenie wystąpi laureat tegorocznych Fryderyków w kategorii artysta roku – Ralph Kaminski.

**UROCZYSTY WODECKI • KOKCER**

**POLSAT | 20:00**

● Jednym z gości koncertu będzie Alicja Majewska. Transmisowany na żywo w telewizji Polsat koncert będzie kulminacją 5-lecia festiwalu, ale również 45-lecia debiutanckiej płyty Zbigniewa Wodeckiego z 1976 roku, wydanej w nowej aranżacji z udziałem orkiestry Mitch&Mitch.

● Wśród tegorocznych wykonawców będzie jeden z najlepszych muzyków młodego pokolenia, Krzysztof Zimowski.

W muzyczną  
podróż do lat. 70. i 80.  
przeniosą nas również  
Natalia Szroeder  
i Maciej Maleńczuk.

# Zaczynij od Wodeckiego

**W ramach piątego już festiwalu Wodecki Twist w sobotę Polsat pokaże koncert „Uroczysty Wodecki”. Największe polskie gwiazdy zaśpiewają hity zmarłego artysty.**

**M**ottem tegorocznej edycji są przyjaciele – zarówno ci, którzy towarzyszyli Zbigniewowi Wodeckiemu w zawodowej i prywatnej drodze, jak również młode pokolenie muzyków, które tworzy nowe trendy.

## Humor Zbyszka

Koncert „Uroczysty Wodecki”  
odbędzie się w Centrum

Kongresowym ICE Kraków. Wystąpią na nim m.in.: Sanah, Ania Rusowicz, Andrzej Lampert, Joanna Kulig, Maciej Musiałowski oraz Sound'n'Grace. Wodecki był obdarzony niezwykłym poczuciem humoru i wokół takich wspomnień zbudowany jest scenariusz widowiska. Z kolei muzyczny repertuar obejmie najpiękniejsze polskie piosenki z lat 70. i 80. XX wieku. ■ AR

## NAJLEPSZE PROPOZYCJE NA SOBOTĘ



FILM PRZYGODOWY  
TVN 7 | 20:00

## References



**KOMEDIA OBYCZAJOWA**  
**TVP 2 | 20:00**

## Paryż może poczekać

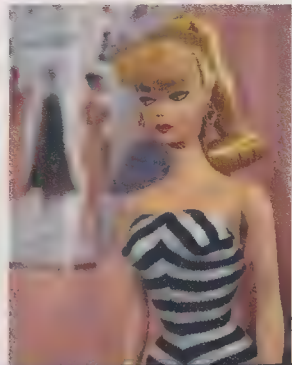
[illegible]



# Zabawki, które zmieniły świat

Monopoly, Barbie, Frisbee – każdy je zna. Oto seria, która pokazuje, jak twórcy zabawek wpisali się w historię biznesu.

Serial dokumentalny prezentuje innowacyjne produkty i nostalgiczne zabawki jako siły napędowe nieopisanych zmian kulturowych i ekonomicznych. Czteroczęściowy dokument przedstawia sylwetki wizjonerów, takich jak Parker Brothers, Milton Bradley i Ruth Handler, którzy przekształcili małą firmę produkującą zabawki w miliardowe imperium znane obecnie jako Mattel.

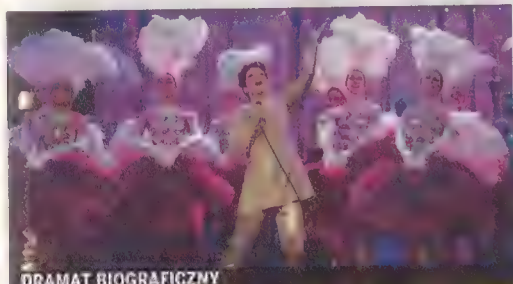


SERIAL DOKUMENTALNY  
HISTORY | 21:00

## Wojny gigantów

Dodatkowo seria demaskuje starcia między kulturowymi markami, które na zawsze zmieniły sposób zabawy na całym świecie.

● W programie dowiemy się, jak powstała zabawka sprężynka i plastelina oraz kto stoi za sukcesem lalki Barbie.



DRAMAT BIOGRAFICZNY  
TVP KULTURA | 20:00

● Judy była aktorką, piosenkarką i tancerką. W dorobku ma Oscara, Złoty Glob, nagrodę Tony oraz dwie statuetki Grammy.

## Judy

Za rolę w tym filmie Renée Zellweger zdobyła drugiego Oscara w swojej karierze.

Film przedstawia biografię Judy Garland, cudownego dziecka sceny i wielkiego ekranu. Aktorka zaszynęła m.in. rolę w „Czar-

noksiężniku z Oz” czy „Narodziny gwiazdy”. Za sukces zapłaciła jednak wysoką cenę. Od dziecka była faszzerowana lekami. Z czasem uzależniła się także od alkoholu. Nawet macierzyństwo nie dało jej siły, by pokonać depresję i zerwać z nałogami.



THRILLER  
TV PULS | 22:20

## Atomic Blonde

W filmie przedstawiamy intensywną, do krwi, wojnę między wywiadem a przestępcami. W roli głównej występuje Lily James, która w tym filmie gra rolę wywiadowczyni, która musi uratować swojego partnera przed zabicie.

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE,

# Krzyżówka na sobotę

sztuka wyrabiania wędlin	kamień półszlachetny	trunek z kraju kimon	pies na polowaniu	ni on, ni swat	piętrowy wypiek dla młodej pary	ludowy taniec z Ukrainy	1
Ameryka na papierze	3	po siedem	Becker z kortów	4			
siatka przyjazna srodowisku		zimą cały biały	bohaterka Emilia Zoli	Hayworth z kina	uczelnia na sala		
rudel na statku	niejeden zadany na ringu	6		7			
filmowy krajobraz							
smaczny deser włoski							
bal kostiumowy	partyjna ulotka	album na znaczki	dopiero wcielony do wojska	złota opaska na głowę			
dziesięć kabli na morzu	9	osoba niekompetentna	jadalny morski skorupiak	5	polska raperka jak Rolska	znak dla wodniaka	
czynność karciarza			miejsce postoju statków				
droga na zachód				8			
4047 m <sup>2</sup> dla farmera	2		budowla na rzece				

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---





**TVP 1**
**DVB**

- 5:10 **Klan** (3952, 3953) – telen., Polska  
 6:00 **Magazyn Ekspresu Reporterów**  
 7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**  
 7:40 **Rok w ogrodzie** (939) – magazyn  
 8:05 **Rok w ogrodzie extra** – magazyn  
 8:20 **wojsko-polskie.pl** (204) – rep.  
 8:45 **Pełnosprawni** (453) – magazyn  
 9:15 **Sprawa dla reportera** – mag.  
 10:20 **FASCYNUJĄCY ŚWIAT:**  
**Rybołowcy pod skrzydłami leśników** – film dok., Polska 2020  
 11:00 **Beatyfikacja s. Marii Paschalis Jahn i 9 siostr elżbietanek**  
 13:10 **Listy do Boga** – dramat  
 ★ ★ obyczajowy, USA 2010, reż. David Nixon, Patrick Doughtie, wyk. Robyn Lively, Jeffrey S.S. Johnson, Tanner Maguire, Michael Bolten  
 15:05 **Z pamięci** – cykl fel., Polska 2022  
 15:20 **Okrasza łamie przepisy** – magazyn  
 15:50 **Alternatywy 4** (3) – serial komediowy, Polska 1983  
 17:00 **Teleexpress; Pogoda**  
 17:30 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.  
 18:30 **Ojciec Mateusz 26** (331) – serial kryminalny, Polska 2021  
 19:25 **Sport**  
 19:30 **Wiadomości, pogoda**  
 20:10 **Alarm!** – mag. interwencyjny, Pol.  
 20:30 **Piłka nożna:** Liga Narodów  
**LIVE** – studio

**SPORT**


- 20:35 **Piłka nożna:** Liga Narodów  
**LIVE** – mecz: Holandia – Polska (s. 20)  
 W Rotterdamie podopiecznych Czesława Michniewicza czeka kolejne spotkanie w Lidze Narodów. Polacy rywalizowali z Holandią w poprzedniej edycji tych rozgrywek. Wówczas Białe-Czerwoni dwukrotnie musieli uznać wyższość Pomarańczowych.  
 23:30 **Daddy Cool** – komedia, Francja  
 ★ ★ 2017, reż. Maxime Govare, wyk. Vincent Elbaz, Laurence Arné, Jean-François Cayrey, Grégory Fitoussi  
 Adrien ma czterdzieści lat, ale jest całkowicie niedojrzały. Gdy jego pragnąca stabilizacji partnerka Maude odchodzi, próbuje ją odzyskać. Zbieg okoliczności sprawia, że zakłada domowe przedszkole. Staje się ono królestwem improwizacji.  
 1:15 **Robin Hood: Początek** – film przyg., Francja/Węgry/Chorwacja/Hongkong/USA 2018, reż. Otto Bathurst, wyk. Taron Egerton, Jamie Foxx, Ben Mendelsohn, Eve Hewson  
 3:15 **Cud architektury. Katedra w Strasburgu** – film dokumentalny, Francja 2020, reż. Lionel Langdale  
 4:10 **Z pamięci:** Julian Tuwim, część 3 – cykl fel., Polska 2022 (powt.)

**TVP 2**
**DVB**

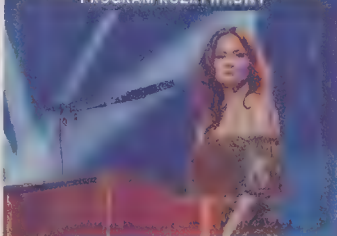
- 5:50 **Barwy szczęścia** (2588, 2589) – serial obycz., Polska 2022 (powt.)  
 7:00 **M jak miłość** (1642) – serial obyczajowy, Polska 2022 (powt.)  
 7:55 **Pytanie na śniadanie** – mag.  
 11:45 **KINO FAMILIJNE: Coco**  
 ★ ★ w Nowym Jorku – komedia, Holandia 2019, reż. Ruud Schuurman, wyk. Nola Kemper, Genelva Krind, Ethan Allington, Valentijn Avé  
 Nastolatka niespodziewanie wygrywa wycieczkę do amerykańskiej metropolii. Na miejscu uczy się projektowania ubrań od profesjonalistów, poznaje nowych przyjaciół, a nawet się zakochuje.  
 13:15 **Rodzinny ekspres:** Błogosławione siostry elżbietanki – mag. religijny  
 14:00 **Familiada** – teleturniej  
 14:35 **Koło fortuny** (993) – teleturniej, Polska 2019-2022  
 15:15 **Szansa na sukces. Eurowizja Junior 2021** (1): Hity Eurowizji – widowisko, Polska 2021  
 16:20 **Na dobre i na złe** (839) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 17:20 **Smaki świata – po iberyjsku** (36) – mag. kulinarny, Polska 2022  
 17:50 **Słowo na niedzielę:** Coś więcej o Ostródzie  
 18:00 **Panorama**  
 18:20 **Va banque** (119) – teleturniej, Pol.  
 18:45 **Postaw na milion** – telet., Polska  
 19:35 **Lajki** – magazyn kulturalny

**KOMEDIA OBYCZAJOWA**


- 20:00 **Paryż może poczekać**  
 ★ ★ – Japonia/USA 2016, reż. Eleanor Coppola, wyk. Diane Lane, Arnaud Viard, Alec Baldwin, Elise Tielrooy  
 Żona producenta filmowego czuje się osamotniona. Współpracownik męża oferuje jej wspólną wycieczkę do Paryża. Podróż staje się początkiem gorącego romansu.  
 21:35 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – studio  
 21:50 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Polska  
 Kolejnym rywalem Białe-Czerwonych podczas turnieju w Ottawie jest Bułgaria. W ubiegłym roku, w meczu tych zespołów w Lidze Narodów, Polacy wygrali bez straty seta.  
 0:20 **Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz** – komedia, Polska 1978, reż. Stanisław Bareja, wyk. Krzysztof Kowalewski, Bronisław Pawlik, Ewa Wiśniewska, Stanisław Tym  
 2:15 **Gunman: Odkupienie** – film sensacyjny, USA/Hiszpania/Wielka Brytania/Francja 2015, reż. Pierre Morel, wyk. Sean Penn, Jasmine Trinca, Javier Bardem, Ray Winstone  
 4:15 **Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2019

**POLSAT**
**DVB**

- 4:40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2022  
 5:25 **Telezakupy TV Okazje** – mag.rekl.  
 6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny  
 8:00 **Pan Popper i jego pingwiny**  
 ★ ★ – komedia, USA 2011, reż. Mark Waters, wyk. Jim Carrey, Carla Gugino, Angela Lansbury, Ophelia Lovibond  
 10:10 **Ewa gotuje** (366) – magazyn kulinarny, Polska 2019  
 10:40 **Wakacje rodziny Johnsonów**  
 ★ – komedia, USA 2004, reż. Christopher Erskin, wyk. Cedric the Entertainer, Vanessa L. Williams, Solange Knowles, Bow Wow  
 12:40 **Bogaty dom – biedny dom** (40) – reality show, Polska 2020-2021  
 13:45 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (83, 84) – serial dokumentalny, Polska 2019  
 14:40 **Rolnicy. Podlasie** (9) – serial dokumentalny, Polska 2022  
 15:45 **Wieżenie** (52-55) – serial dokumentalny, Polska 2019  
 17:45 **Chłopaki do wzięcia** (239, 240) – serial dokumentalny, Polska 2021  
 Marcin cierpi po śmierci taty. Ma nadzieję, że nowa znajoma, którą poznał przez internet, pomoże mu zapomnieć o smutku.  
 18:50 **Wydarzenia**  
 19:15 **Prezydenci i premierzy** (249) – program publicystyczny, Polska  
 19:45 **Sport, pogoda**

**PROGRAM ROZRYWKOWY**


- 20:00 **Uroczysty Wodecki**  
 – Polska 2022  
 Koncert poświęcony twórczości Zbigniewa Wodeckiego. Jego pamięć uczczą wybitni wykonawcy sceniczni, w tym przyjaciele. Widzowie usłyszą największe przeboje artysty w wykonaniu między innymi Alicji Majewskiej, Anny Rusowicz i Ralpha Kamieskiego.  
 22:00 **Obcy – ósmy pasażer**  
 ★ ★ ★ „Nostromo” – horror s.f., Wielka Brytania/USA 1979, reż. Ridley Scott, wyk. Sigourney Weaver, Tom Skerritt, Veronica Cartwright, Harry Dean Stanton  
 Transportowiec ląduje na nieznanym planecie. Załoga znajduje pojazd z formą życia, która wnika do organizmu kosmonauty, a potem atakuje innych członków ekspedycji. Pozostali, w tym Ellen Ripley, walczą o przetrwanie.  
 0:25 **Pewnego razu... w Hollywood**  
 ★ ★ ★ – komediodramat, USA/Wielka Brytania/Chiny 2019, reż. Quentin Tarantino, wyk. Leonardo DiCaprio, Brad Pitt, Margot Robbie, Emile Hirsch  
 4:00 **Kabaretowa Ekstraklasa** (133) – program rozrywkowy, Polska

**TVN**
**DVB**

- 5:45 **Uwaga!** – magazyn reporterów  
 6:05 **Kuchenne rewolucje** (1): Gdańsk, Gościnnie Myśliwski – program rozrywkowy, Polska 2014  
 7:00 **Wymarzone ogrody 5** (4) – program rozrywkowy, Polska 2022  
 7:30 **Połowanie na ogród 8** (3) – program rozrywkowy, Polska 2022  
 8:00 **Dzień Dobry TVN**  
**LIVE** – magazyn  
 11:30 **Na Wspólnej** (3435-3438) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 13:25 **Lego Masters** (3) – program rozrywkowy, Polska 2021  
 15:00 **Przez Atlantyk** (5) – reality show, Polska 2022  
 16:05 **Kobieta na krańcu świata** (2) – serial dokumentalny, Polska 2021  
 16:45 **Wymarzone ogrody 5** (5) – program rozrywkowy, Polska 2022  
 17:20 **Połowanie na ogród 8** (4) – program rozrywkowy, Polska 2022  
 Dominik Strzelec pomaga Marzenie i jej synkowi Kacprowi. W ich ogródku znalazło się kilka wyzwań dla prowadzącego. Rodzina nie poradziła sobie z aranżacją przestrzeni na własną rękę.  
 17:55 **Kuchenne rewolucje** (14): Wilcza 8, Brzeg Dolny – program rozrywkowy, Polska 2021  
 19:00 **Fakt**  
 19:25 **Sport, pogoda**  
 19:45 **Uwaga!** – magazyn reporterów

**DRAMAT KRYMINALNY**


- 20:00 **Dziewczyna z pociągu**  
 ★ ★ – USA 2016, reż. Tate Taylor, wyk. Emily Blunt, Haley Bennett, Rebecca Ferguson, Justin Theroux (s. 14)  
 Adaptacja prozy Pauli Hawkins. Odtwórczyni głównej roli podczas zdjęć do filmu była we wczesnym etapie ciąży. Ukrywała to jednak przed innymi członkami ekipy. Jak na ironię, grała bohaterkę, która ma problem z zostaniem matką.  
 22:20 **Ted 2** – komedia, USA 2015, ★ ★ reż. Seth MacFarlane, wyk. Mark Wahlberg, Amanda Seyfried, Jessica Barth, Giovanni Ribisi  
 Rozwiedziony John Bennett mieszka z pluszakiem Tedem. Misię jest szczęśliwy u boku kelnerki Tam-Lynn. Pragnie powiększyć rodzinę. Wcześniej jednak musi dowiedzieć w sądzie, że jest pełnoprawnym członkiem społeczeństwa.  
 0:50 **Kryjówka** – thriller, USA/RPA  
 ★ ★ 2012, reż. Daniel Espinosa, wyk. Ryan Reynolds, Denzel Washington, Vera Farmiga, Brendan Gleeson  
 3:15 **Uwaga!** – magazyn reporterów  
 3:35 **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy  
 4:55 **Kto was tak urządził?** – magazyn



DVB

TVN 7



20.00 MUMIA

- 5:05 **Szkoła** (377) – serial paradok., USA 2015
- 6:05 **Wiza na miłość: dalsze losy** (6)
- 7:05 **Wyluzuj, Scooby-Doo!** – serial anim., USA 2015
- 7:35 **Pożyczalcy** – film
- ★ ★ familijny, Wielka Brytania/USA 1997, reż. Peter Hewitt
- 9:20 **Ukryta prawda** (1001, 930, 1002)
- serial paradok., Polska
- 12:30 **Zemsta futrzaków** ★ ★
- komedia, USA/ZE 2010, reż. Roger Kumble
- 14:35 **Kosmiczni kowboje** ★ ★
- film s.f., USA 2000, reż. Clint Eastwood
- 17:20 **Szybcy i wściekli 8** ★ ★
- film sensacyjny, Chiny/USA/Japonia 2017, reż. F. Gary Gray, wyk. Vin Diesel
- 20:00 **Mumia** – film przyg., ★ ★
- USA 1999, reż. Stephen Sommers, wyk. Rachel Weisz, Brendan Fraser
- 22:40 **Nieuchwytny cel** ★ ★
- film sensacyjny, USA 1993, reż. John Woo
- 0:45 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet** (11) – serial dokumentalny, USA 2016
- 2:00 **Druga strona medalu 4** (8) – talk-show
- 2:40 **NOC Magii**

DVB

TTV HD

- 10:35 **Szokujące potrawy** (2) – dok., Polska 2019
- 11:40 **Gość zła** (9)
- 12:45 **Najgorsze polskie tatuaże 2** (2) – serial dok.
- 13:25 **Pilna usterka 3** (11)
- 13:40 **99 – Gra o wszystko. VIP** (4) – pr. rozrywk.
- 14:40 **Gogglebox. Przed telewizorem** 13 (3)
- 15:45 **Express, pogoda**
- 16:05 **Gogglebox. Przed telewizorem** 12 (10)
- 17:05 **Usterka 14** (4)
- 17:45 **Express, pogoda**
- 18:05 **Dobra robota** (2)
- 19:10 **Królowe życia 11** (8)
- 19:45 **Express, pogoda**
- 20:00 **Damy i wieśniaczki. PL 5** (6) – serial fab.-dok.
- 21:00 **Królowe życia 11** (11, 12) – serial fab.-dok.
- 22:00 **99 – Gra o wszystko. VIP** (5) – pr. rozrywk.
- 23:00 **Gogglebox. Przed telewizorem** 12 (12)
- 0:05 **Gogglebox. Przed telewizorem** 16 (15)

DVB

TV PULS



20.00 ROCKY 2

- 6:00 **Castle 2** (26) – serial kryminalny, USA 2010
- 7:00 **Taki jest świat 7** (24)
- program informacyjny
- 8:00 **Lombard. Życie pod zastaw 3** (114, 115)
- serial obycz., Polska 2018
- 10:00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (261-265)
- serial obycz., Polska 2020
- 15:00 **Lombard. Życie pod zastaw 9** (477-479)
- serial obycz., Polska 2021
- 18:00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (480, 481)
- serial obycz., Polska 2022
- 20:00 **MOCNE SOBOTNIE KINO: Rocky 2** – dramat obyczajowy, USA 1979, reż. Sylvester Stallone, wyk. Sylvester Stallone, Talia Shire, Carl Weathers
- 22:20 **Atomic Blonde** ★ ★
- thriller, Niemcy/Szwecja/USA 2017, reż. David Leitch, wyk. Charlize Theron, James McAvoy, Eddie Marsan
- 0:30 **Amerykański ninja 4** ★ ★
- film sensacyjny, USA 1990, reż. Cedric Sundstrom, wyk. Michael Dudikoff, David Bradley, James Booth, Dwayne Alexandre
- 2:40 **ZOBACZ TO! – PROGRAMY POWTÓRKOWE**

DVB

PULS 2

- 9:10 **Tomek i przyjaciele: Wielki świat! Wielkie przygody! 23** – anim.
- 9:45 **Little People: Mali odkrywcy 2** – anim.
- 10:25 **Ciekawski George 6**
- 11:15 **Pamiętnik Florki 2**
- 11:45 **Milo** – anim.
- 12:00 **Bing 4** – anim.
- 12:10 **Grizzy i Lemingi 2**
- 12:35 **Było sobie życie** – anim.
- 13:10 **Blaze i megamaszyny 3**
- 13:35 **Zakwankani** – film anim., ★ ★
- Rosja/USA/Chiny 2016
- 15:20 **Potworna rodzinka** ★ ★
- film animowany, Niemcy/Wielka Brytania 2017
- 17:00 **Pingwiny z Madagaskaru** – anim.
- 18:35 **Smerfy** – anim.
- 19:00 **Psi Patrol 4** – anim.
- 20:00 **Gang Wiewióra** – film ★ ★
- animowany, Kanada/Korea Południowa/USA 2014
- 21:45 **Sharknado 2** – horror ★ ★
- s.f., USA 2014
- 23:40 **Kronika opętania** ★ ★
- horror, USA/Kanada 2012

DVB

TV 4



17.00 POLICJANTKI

- 6:00 **Disco Polo Life**
- pr. muzyczny, Polska 2022
- 7:00 **Galileo** (731, 732, 943, 944)
- pr. popularnonaukowy, Polska 2019
- 11:00 **Ludzie honoru** ★ ★ ★
- dramat sensacyjny, USA 1992, reż. Rob Reiner, wyk. Tom Cruise, Jack Nicholson, Demi Moore, Kevin Bacon
- 14:00 **STOP Drogówka**
- magazyn policyjny, Polska
- 15:00 **Co się naprawdę wydarzyło** (1) – serial dokum., USA 2006
- 16:00 **Fabryka jedzenia** (5, 6)
- serial dokum., Kan. 2015
- 17:00 **Policjantki i Policjanci** (856-860) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 22:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (552, 553) – serial krym., Polska 2022
- 0:00 **Królowie nocy** ★ ★
- dramat sensacyjny, USA 2007, reż. James Gray, wyk. Joaquin Phoenix, Eva Mendes, Mark Wahlberg
- 2:25 **Disco Polo Life**
- pr. muzyczny, Polska 2022
- 3:25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
- 5:30 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy

DVB

TV 6

- 6:00 **Detektywi w akcji** (70)
- 7:00 **Zoo po godzinach** (25) – dok., W. Bryt. 2018
- 8:00 **Bingo** – film dla dzieci, ★ ★
- USA 1991
- 9:55 **Anatomia głupoty według Richarda Hammonda** (11, 12)
- serial dok., W. Bryt. 2015
- 10:55 **Rzykanci** (10, 11)
- 12:55 **Anatomia głupoty według Richarda Hammonda** (13, 14)
- serial dok., W. Bryt. 2015
- 13:55 **Medicopter 117** (72-75) – serial przyg., Niemcy/Austria 2003
- 18:00 **Columbo** (2) – serial kryminalny, USA 1992
- 20:00 **Galileo** (378)
- 21:00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (163, 164)
- serial krym., USA 2009
- 23:00 **Wikingowie** (7, 8)
- hist., Irlandia/Kan. 2013
- 1:00 **Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami 3** (23)

DVB

WP



18.10 POKOCHAJ LUB...

- 6:00 **Dziwne, szalone, prawdziwe** (6) – dok.
- 7:00 **Wielka historia** (6, 7)
- serial dokum., USA 2013
- 8:00 **Najgroźniejsi kierowcy świata 2** (13, 1)
- 9:05 **Pokochaj lub sprzedaj – wakacyjne domy** (7)
- 10:00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** (11, 10)
- serial dokum., Kan. 2015
- 12:00 **Prosto z grilla 3** (8)
- 12:10 **Pokochaj lub sprzedaj 7** (17, 18)
- serial dok., Kan.
- 14:05 **Policjanci z sąsiedztwa** (11)
- serial dok., Polska 2022
- 15:00 **Porzucone budowle 5** (5)
- serial dok., W. Bryt. 2021
- 16:00 **Naziści: fabryka zła** – film dok., USA 2014
- 18:00 **Wnętrze do poprawki – domy gwiazd** (10)
- serial dok., Polska 2017
- 18:10 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** (1-4)
- serial dok., Kanada 2015
- 22:10 **Mistrzowie Kabaretu 8** (6)
- 23:10 **Mistrzowie Kabaretu 9** (5, 4) – rozr.
- 1:10 **1, 2, 3... Kabaret! 2** (3)
- 2:05 **Zło z bliska** (6) – serial dokum., Wlk. Bryt. 2012

DVB

METRO

- 6:00 **Komornicy 2** (2)
- 6:30 **Raport tygodnia**
- 7:00 **Wstajemy razem** (6)
- 8:00 **Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości** (UA)
- 8:30 **Timmy i przyjaciele**
- 8:45 **Supermoce małych stworzeń**
- 9:15 **Beethoven 3** – film ★
- familijny, USA 2000
- 11:20 **Dr House 8** (20, 21)
- 13:20 **Columbo 8** (5)
- 15:20 **Ciężarówką przez Stany 2** (5-9)
- 19:05 **Fani czterech kółek 12** (15)
- 20:05 **Przystanek Bieszczady** (2)
- 21:05 **Chyłka – Zaginięcie** (3, 4)
- 23:05 **9 mil** – thriller, ★ ★
- Hiszpania/Francja 2014
- 1:45 **Formuła E**
- 2:40 **Usterka 6** (5)
- 3:10 **Asy B klasy** (4)
- 4:05 **Dla siebie, dla świata** (1/8)

DVB

STOPKLATKA



20.00 DAREDEVIL

- 6:00 **Kroniki młodego Indiany Jonesa** (11)
- serial przygod., USA 1992
- 7:00 **Doktor Martin 7** (3)
- obycz., W. Bryt. 2015
- 8:00 **Komisarz Rex 7** (94, 95)
- serial kryminalny, Niemcy/Austria 2002
- 10:00 **Hudson i Rex 4** (10)
- serial krym., Kanada 2021
- 11:00 **Czterej pancerni i pies** (5, 6)
- serial wojenny, Pol. 1966
- 13:35 **Komedia małżeńska** ★ ★
- komedia obyczajowa, Polska 1993
- 15:40 **Trzydziestu trzech** ★ ★
- film katastroficzny, Chile/Kolumbia/Hiszpania 2015
- 18:20 **Yamakasi: Współcześni samurajowie** – film sensacyjny, Francja 2001
- 20:00 **Daredevil** – film ★ ★
- sensacyjny, USA 2003
- 22:05 **Carrie** – horror, USA ★ ★
- 2013, reż. Kimberly Peirce, wyk. Chloë Grace Moretz
- 0:05 **Psy** – dramat sensacyjny, ★ ★ ★
- Polska 1992, reż. Władysław Pasikowski
- 2:30 **Jesteś Bogiem** ★ ★
- dramat biograficzny, Polska 2012
- 4:55 **Nowa Scena Śmiechu 2** (7)

DVB

TVP KULTURA

- 7:00 **Informacje kulturalne**
- 7:30 **Lala Czaplicka i Orkiestra Adria**
- 8:30 **Słobrodzanie** – pr. publ.
- 9:05 **Bunt i afirmacja** – dok.
- 10:10 **Tamte lata, tamte dni**
- 10:50 **Droga** (6-ost.) – obycz.
- 12:00 **Czterdziestolatek** (1/21)
- 13:00 **Mecz** – krótkometraż.
- 13:25 **Wydarzenia aktualne**
- 13:55 **Miś** – komedia, ★ ★ ★
- Polska 1981
- 16:05 **Krótko o kulturze**
- 16:30 **Idiota** – film ★ ★
- obyczajowy, Francja 1946
- 18:15 **Co dalej?** – pr. publ., Pol.
- 19:00 **Legenda rocka** – dok.
- 20:00 **Judy** – dramat ★ ★
- biograficzny, Wielka Brytania/USA 2019
- 22:05 **58. KFPP w Opolu – Scena alternatywna 2021 na bis** (2) – koncert
- 0:25 **Missisipi w ogniu** ★ ★
- dramat krym., USA 1988
- 2:40 **W dół kolorowym wzgórzem** – dramat obyczajowy, Polska 2004





**20.10 KABARET. SUPER SHOW...**

6:05 Zakochaj się w Polsce  
6:35 Okrasa łamie przepisy  
7:05 To je Borowicz.  
Podróże ze smakiem  
7:40 Smaki świata – po iberyjsku – magazyn  
8:15 Giganci historii – telet.  
9:10 Koło fortuny – telet.  
9:50 Postaw na milion  
10:50 Szansa na sukces. Opole 2022 2 (12)  
11:55 Trudne rozstania – losy solistów i zespołów  
12:40 Sekretne życie kotów 2 (5) – reality show, Polska  
13:35 Prywatne życie zwierząt 7 (4)  
14:10 Przyrodnik na tropie (9) – dokum., Polska 2020  
14:40 Postaw na milion – telet.  
15:40 Jeden z dziesięciu  
16:55 Wielki test o Jagiellonach – widowisko, Polska 2019  
18:20 To był rok! (21) – pr. rozrywkowy, Polska 2021  
19:20 Wojciech Cejrowski – boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2007  
19:50 Tylko jeden skocz – program rozrywkowy  
20:10 Kabaret. Super Show Dwójki (8) – program rozrywkowy, Polska 2020  
21:10 Kabaretomaniacy (48) – pr. rozrywkowy, Polska 2019  
22:15 Postaw na milion – telet.  
23:15 Big Music Quiz – teleturniej muzyczny  
0:15 Czerdziestolatek (4, 5)

**TVP SERIALE**

7:25 Na sygnale (320-324) 10:00 Ranczo 6 (76, 77) 11:45 Ranczo 7 (277-279) – serial komediowy, Polska 2019  
13:30 Ojciec Mateusz 8 (105) 14:30 Ranczo 6 (78) 15:25 Ranczo 7 (79, 80) 17:25 U Pana Boga w ogródku (12) 18:25 Komisarz Alex 17 (212) 19:20 Ojciec Mateusz 27 (355) – krym., Polska 2022  
20:20 Ojciec Mateusz 8 (106, 107) 22:15 Ranczo 7 (81, 82) 0:05 Och, Karol – komedia obycz., Pol. 1985 1:50 Ekstradycja 2 (3)

**TVP POLONIA**

11:00 Beatyfikacja s. Marii Paschalis Jahn i 9 Sióstr Elżbietanek  
13:00 Ratownicy (1/13) 13:55 The Voice Kids 5. Przesłuchania w ciemno 16:00 Przystanek słow food 16:30 Kulinarne wędrówki z Jolą Kleser 17:00 Teleexpress 17:20 Za marzenia (3) 18:10 Szansa na sukces. Opole 2022 19:10 Kabaretowe Naj 19:30 Wiadomości  
20:05 Sport, pogoda 20:20 Drogi wolności (12) 21:25 Na kłopoty... Bednarski (1, 2) 23:30 Gwiazdozbiór TVP Rozrywka



**20.00 WITAJCIE W DŻUNGLI**

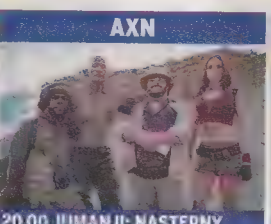
6:00 SuperLudzie (27, 28) – serial dok., Polska 2018  
7:00 Psi Patrol – serial anim.  
10:00 Nasz nowy dom (179) – reality show, Polska 2020  
11:00 Jesteśmy dla dzieci – magazyn, Polska 2019  
11:30 Serca dwa (12) – serial dokumentalny, Polska 2020  
12:00 Kopernik była kobietą (45) – program popularnonaukowy, Polska  
13:00 Przetrwaj i wygraj (2) – serial dok., Polska 2022  
13:30 Świat według Kiepskich (549, 550)  
14:30 Jeździectwo: Sopot Horse Show  
16:30 Kabaretowa Ekstraklasa – pr. rozr.  
17:05 Ninja Warrior Polska (33) – reality show, Polska  
19:00 Świat według Kiepskich (564, 565)  
20:00 Witajcie w dżungli – film przyg., USA 2003  
22:10 Resident Evil: Zaświaty – horror, Niem./Fr./W. Bryt. 2010, reż. Paul W.S. Anderson, wyk. Milla Jovovich, Ali Larter  
0:20 Festiwal Weselnych Przebojów – Mragowo 2018 (1) – koncert, Polska  
3:50 Kabaretowa Ekstraklasa – pr. rozr.  
4:00 Nasz nowy dom (139) – reality show, Polska 2019  
5:00 Na ratunek 112 (428)

**POLSAT 2**

6:00 Disco Gramy 7:00 Ewa gotuje (400) 7:30 Z klimatem i z pasją (69) 8:00 Nasz nowy dom (149) 9:00 Dlaczego ja? (1023-1028)  
15:00 Nasz nowy dom (264) 16:00 Osaczony 2 (17:00) Mecenas Porada (2) 18:00 Komisarz Mama (3) 19:00 Świat według Kiepskich (568, 569) – serial komediowy, Polska 2019-2020  
20:05 Wydarzenia 21:00 Metro strachu – film sens., USA/W. Bryt. 2009 23:20 Blackway – thriller, USA 2015 1:40 Interwencja

**POLSAT FILM**

9:45 Smerfy: Legenda Smerfnej Doliny – film anim. 10:10 Hotel Transylwania 2 – film animowany, USA 2015 12:05 Doktor Dolittle: W pogoni za blachostkami – film familijny, Kanada/USA 2009  
13:55 Wredne dziewczyny – kom., USA/Kanada 2004 16:00 Smerfy 2 – film familijny, USA 2013 18:15 Wieża labiryntu: Próby ognia – thriller, USA 2015  
21:00 Niezniszczalni 2 – film sens., USA 2012 23:10 Terminator 3: Bunt maszyn – film s.f., USA/Niemcy/Wielka Brytania 2003



**20.00 JUMANJI: NASTĘPNY...**

6:00 Ultraviolet 2 (8, 9) – serial krym., Polska 2019  
8:00 Designated Survivor 3 (2, 3) – serial kryminalny, USA 2019  
10:00 Grupa wsparcia – komediodramat, USA 2017, reż. Zoe Lister-Jones, wyk. Zoe Lister-Jones  
11:55 Człowiek z bieguna – komediodramat, USA 2014, reż. Maya Forbes, wyk. Mark Ruffalo  
13:45 W sieci kłamstw – film sensacyjny, Ukraina/Wielka Brytania/Holandia/Polska/USA 2020, reż. Adrian Bol, wyk. Honor Kneafsey  
15:50 AXN PlayWatch – mag.  
15:55 Angry Birds 2: Film – film anim., Finlandia/Kanada/USA 2019  
17:50 Jumanji – film przygodowy, USA 1995, reż. Joe Johnston, wyk. Robin Williams, Kirsten Dunst  
19:55 AXN PlayWatch – mag.  
20:00 PREMIERA: Jumanji: Następny poziom – film przygodowy, USA 2019, reż. Jake Kasdan, wyk. Dwayne Johnson, Kevin Hart  
22:40 Bloodshot – film s.f., USA/Chiny 2020, reż. Dave Wilson, wyk. Vin Diesel  
0:50 Zasady walki – dramat sensacyjny, USA/Kanada 2000, reż. Christian Duguay  
3:25 Designated Survivor 3 (2, 3) – serial kryminalny, USA 2019

**FOX**

7:25 Szpital New Amsterdam (1-3) 10:10 CSI: Vegas (1-3) 12:55 Chicago Med 7 (19) – obycz.  
13:40 Szpital New Amsterdam (20) 14:45 Grey's Anatomy: Chirurgzy 18 (18) 15:40 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (8, 9) 17:35 Pan i pani Smith – komedia sensacyjna, USA 2005  
20:00 Strażnicy Gалактики – film s.f., USA/W. Bryt. 2014 22:25 Adrenalina – film sens., USA/W. Bryt. 2006 0:10 CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (15, 16)

**FOX COMEDY**

5:30 Brooklyn 9-9 (1-5) 8:00 Ostatni prawdziwy mężczyzna 9 (1-4) 10:00 Jak poznałem waszą matkę 6 (1-10) – serial komediowy, USA 2010  
15:00 Skrzydła 2 (5-9) 17:30 Skrzydła (7) – serial kom. 18:00 Skrzydła 2 (10-13) – serial komediowy, USA 1990-1991  
20:00 Co robimy w ukryciu 2 (3, 4) 21:00 Porachunki – film sens., W. Bryt. 1998 23:10 Niania w Nowym Jorku – kom. romant., USA 2007 1:15 Family Guy: Głowa rodziny 19 3:30 Daleka Północ (5)



**19.55 TEORIA WIELKIEGO...**

6:00 Młody Sheldon (3-7) – serial kom., USA 2017  
8:10 B Positive (17, 18) – serial kom., USA 2020  
9:00 Przyjaciele 8 (23, 24) – kom., USA 2001-2002  
10:00 Przyjaciele 9 (1-10) – kom., USA 2002-2003  
15:00 Teoria wielkiego podrywu 7 (22-24) – serial komediowy, USA 2013-2014  
16:20 Teoria wielkiego podrywu 8 (1-6) – serial komediowy, USA 2014-2015  
19:00 Ameryka według Ala (1, 2) – serial komediowy, USA 2021  
19:55 Teoria wielkiego podrywu 8 (7-11) – serial komediowy, USA 2014-2015  
22:00 Comedy Club 8 (7) – pr. rozrywkowy, Polska 2022  
22:30 Pacze Show 2 (10) – pr. rozrywkowy, Polska 2021  
0:00 Miasteczko South Park 21 – serial anim. dla dorosłych, USA 2017  
0:30 Władczy móch 9 – serial animowany dla dorosłych, Polska 2011  
1:30 Blok Ekpa 2 – serial animowany dla dorosłych, Polska 2015  
2:00 Drunk History – Pół litra historii (8) – program rozrywkowy, Polska 2018  
2:25 Graczykowie, czyli Buła i spółka (2-4) – serial komediowy, Polska 2001

**POLSAT CC EXTRA**

6:00 Allo, allo! 5 (23-26) 8:25 Allo, allo! 6 (1) 9:00 Dwóch i pół 6 (18-21) 11:00 Dwudziestorokcie – Koncert Jubileuszowy 20. RYJKA (1) 12:55 17. Rybnicka Jesień Kabaretowa – Rynek 2012 (3, 4)  
14:55 Jaś Fasola (4) 15:30 Świat według Kiepskich (5-11) 18:55 Jaś Fasola (4, 5) – serial komediowy, Wielka Brytania 1992  
20:00 Dwudziestorokcie – Koncert Jubileuszowy 20. RYJKA (2, 1) 0:00 Comedy Club 8 (7) 0:30 Pacze Show 2 (10) – Związki gwiazd

**NOWA TV**

6:00 Wehikuł czasu (610, 611) 6:10 TV okazje 6:50 Interwencja – taka jest Polska (18) 7:45 Disco Landia – nutki do pobudki (1, 2) 8:45 Było sobie życie 11:35 Ewa gotuje (10, 11) 12:35 Nagie miasto (4) 13:30 Górale (17-20) 15:30 Rolnicy. Podlasie (18, 19) 17:25 Kabaret na żywo (1, 2) – pr. rozrywkowy  
21:00 Atlas chmur – dram. s.f., Niem./USA/Hongkong/Singapur 2012 0:40 Agent XXL 2 – komedia, USA 2006 2:45 Sala operacyjna (6) 3:05 TV okazje 3:50 Nowa Rewia Kabaretowa (15)



**20.00 TRÓJKĄT BERMUDZKI**

6:00 Pogotowie ratunkowe – film dokumentalny, Polska 1951  
6:15 Skradzioną kolekcja – komedia kryminalna, Polska 1979, wyk. Elżbieta Starostecka  
7:55 Sublokator – komedia obyczajowa, Polska 1966, reż. Janusz Majewski, wyk. Jan Machulski  
9:55 Pokaż, kotku, co masz w środku – komedia, Polska 2011, wyk. Jacek Boruskiński, Krzysztof Stelmachy  
11:55 Hazardziści – kryminał, Polska 1975, wyk. Franciszek Trzeciak  
14:05 Zakazane piosenki – film wojenny, Polska 1946, wyk. Danuta Szafarska, Jerzy Duszyński  
16:25 Ogniem i mieczem – film histor., Polska 1999, wyk. Michał Żebrowski, Zbigniew Zamachowski  
20:00 Trójkąt bermudzki – dramat sensacyjny, Polska 1987, wyk. Jan Peszek, Leonard Pietraszak  
22:00 Masz na imię Justine – dramat obyczajowy, Polska/Luksemburg 2005, wyk. Anna Cieślak  
0:05 Wojna polsko-ruska – dramat obycz., Polska 2008, wyk. Borys Szyk  
2:35 Mökrt vatten – thriller, Szwecja 2012, wyk. Helena af Sandeberg

**KINO TV**

5:45 Kubuś Puchatek – film familijny, USA 1961 6:55 Bibliotekarze 3 (7, 8) 8:45 Poirot – serial krym. 10:45 Agent XXL – komedia, USA/Niem. 2000 12:50 Dzień Matki – komedia, USA 2016  
15:10 Cztery pancerni i pies (3, 4) 17:40 Osaczeni – film sensacyjny, USA/Niemcy/Wielka Brytania 1999  
20:00 xXx – film sensacyjny, USA 2002 22:40 Szpica – komedia sensacyjna, Chiny 2020 0:50 Po prostu gina – dramat biograficzny, Francja 2015

**ZOOM TV**

9:30 Co ludzie powiedzą? 5 (9, 10) 10:50 Młoda Hiacynta – komedia, Wielka Brytania 2016 11:30 Co ludzie powiedzą? 2 12:10 Świat według Bundy (11-14)  
14:25 Gadżet show (6) 15:00 Gang Olsena wpada w szal – komedia sensacyjna, Dania 1976 17:10 Gang Olsena na torach – komedia sensacyjna, Dania 1975 19:20 I love kabaret EXTRA (1, 32)  
20:10 Hity polskiego kabaretu 5 (17) 21:10 Sprawa się rypla – komedia, Polska 1984 23:00 Magia nagości. Niemcy (3)





**CBS EUROPA**

**21.00 MANCHESTER BY...**

9:35 **Wesoły sanitariusz** – kom. romant., USA 1964

11:20 **Nora Roberts: Miasteczko Innocence** – thriller, USA 2011

13:10 **Mężczyzna moich marzeń** – kom. romant., Fr./W. Bryt. '02

14:45 **Gorąca linia** – komediodramat, USA/Niemcy 2000

16:35 **W pogoni za sukcesem** – komediodramat, USA 1993

18:45 **Przypadkowy bohater** – komediodramat, USA 1992

21:00 **Manchester by the Sea** – dramat obycz., USA 2016

23:35 **Frajer** – komedia romant., USA 2000



**HBO**

**18.45 WSZYSTKIE PSY...**

13:15 **LEGO. Przygoda 2** – anim., USA/Dania/Norwegia/Australia '19

15:05 **Hugo i jego wynalazek** – film familijny, Fr./Wielka Brytania/USA 2011

17:10 **Rodzina Addamsów 2** – film anim., USA/Kanada 2021

18:45 **Wszystkie psy idą do nieba 2** – film animo., USA 1996

20:10 **Nie oddychaj** – horror, USA 2016

21:40 **Obecność 3: Na rozkaz diabła** – horror, USA/Wielka Brytania 2021

23:30 **Czarownica: Bajka ludowa z Nowej Anglii** – horror, USA/W. Bryt./Kanada/Brazylia 2015



**CANAL+ PREMIUM**

**21.00 JEZDZICY...**

11:55 **Ostatni mistrz** – dramat obyczajowy, USA 2020

13:55 **Hollywood Buzz**

14:20 **Wszystcy na pokład!** – komedia, Francja/Belgia 2020

15:55 **Lapu-capu**

16:10 **Nocna randka** – kom. krym., USA '10

17:35 **Minari** – dramat obyczajowy, USA 2020

19:30 **Transporter 2** – film sensacyjny, USA/Francja 2005

21:00 **PREMIERA: Jeźdźcy sprawiedliwości** – komediodramat, Dania/Finlandia/Szwecja 2020 (s. 14)

22:55 **The End** – komedia sens., Polska 2021

0:55 **Come Play** – horror, USA 2020



**PARAMOUNT NETWORK**

**20.00 LIBERATOR**

5:00 **Allo, Allo 6 (1-4)**

7:15 **Hotel dla psów** – film familijny, USA/Niemcy 2009

9:20 **Film o pszczołach** – film animowany, USA 2007

11:05 **Kot w butach** – film anim., USA 2011

13:00 **Rango** – film anim., USA 2011

15:15 **Jak wytresować smoka** – film anim., USA 2010

17:15 **Uwierz w ducha** – komediodramat, USA 1990

20:00 **Liberator** – film sensacyjny, USA/Francja 1992

22:10 **Liberator 2** – film sensacyjny, USA 1995

0:15 **Wykidajło** – dramat sensacyjny, USA 1989



**TVP Kobieta**

**21.30 BODO**

9:00 **Najlepsze pod słońcem 11 (88)**

10:00 **Trend XXI (11)**

10:30 **Wspaniałe stulecie (37)**

11:30 **Pytanie na śniadanie** – magazyn

14:00 **Taka jak ty**

14:30 **Ojciec Mateusz 22**

16:30 **Gdzie powiem „tak”? (8-ost.)**

16:55 **Gdzie powiem „tak”? 2 (1/8)**

17:30 **Podróże Małej i Dużej 3 (2)**

18:00 **Wnętrza z odzysku (1)**

18:55 **Jutro należy do nas (6)** – krym.

19:30 **Wielka zamiana**

20:30 **Sześć siostr (22)**

21:30 **Bodo** – biograf.

23:25 **Boża podszewka**



**TVN Styl**

**20.05 Złoty 100**

11:00 **Ugotowani (8)**

12:00 **Kuchenne rewolucje (7)**

13:05 **Odkrycia Magdy Gessler 2 (1/2)**

13:35 **Ach, ten ślub! (9)**

14:35 **Ostre cięcie (4)**

15:20 **Pani gadzet (7, 6)**

16:25 **Ach, ta impreza!**

16:55 **Nieoczywiste miejsca (6)**

17:30 **Tu jest pięknie (6)**

18:15 **Skarby z szafy (3)**

18:50 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu (9)**

19:30 **W czym do ślubu? (7)**

20:05 **Związki z modą**

21:05 **Jak żyją miliarderzy? (4)**

22:10 **Ślub od pierwszego wejrzenia – postscriptum (2)**

23:10 **Bez tabu (4)**

**CBS REALITY**

13:00 **Brandon** – otyły szesnastolatek – film dok., Kan. 2005

14:00 **Najgorsza noc w życiu (5, 6)**

16:00 **Na straży amerykańskich granic (5, 6)**

17:00 **Rutynowa kontrola trzeźwości 2 (17, 18)**

18:00 **Na straży australijskich granic 8 (1-4)**

20:00 **Patrol na autostradach Nowej Zelandii 15 (3, 4)**

21:00 **Najgroźniejszy morderca świata 6 (16-20)**

2:00 **48 godzin 25 (8, 9)**

**HBO 2**

11:45 **Wymarzony koń** – film biograf., W. Bryt. 2020

13:40 **Harry Potter i więzień Azkabanu** – film przyg., USA/W. Bryt. 2004

16:00 **Harry Potter i Czara Ognia** – film przyg., USA/W. Bryt. 2005

18:35 **King Richard: Zwycięska rodzina** – dramat biograficzny, USA 2021

21:00 **Francuskie wyjście** – komediodramat, Kan./Irlandia/W. Bryt. 2020

22:55 **Odwilił (6)**

23:45 **Billions 6**

**CANAL+ FILM**

13:50 **Jak woda**

15:30 **Pani Basia**

16:05 **10 dni z tatą** – kom., Fr. 2020

17:45 **Aktualności filmowe**

18:20 **Malżeństwo na skróty** – kom. romant., Australia 2021

19:55 **Lapu-capu**

20:00 **After 2** – melodram., USA 2020

21:45 **Wieżniowie Ghostland** – horror, USA/Japonia 2021

23:25 **Okrutnie brzydki i zły** – thriller, USA '20

1:10 **Stracięcy** – dram. krym., USA '21

**WARNER TV**

13:50 **Ocean's Eleven: Ryzykowna gra** – kom. sens., USA/Australia 2001

16:05 **Ex Machina** – dram. s.f., W. Bryt. 2014

18:10 **Córka prezydenta** – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 2004

20:20 **Najczarniejsza godzina** – horror s.f., USA 2011

22:00 **All Elite Wrestling: Dynamite (23)**

0:00 **Na skraju jutra** – film s.f., USA/Australia 2014

**POLSAT CAFE**

13:30 **Demakijaż (145)**

14:00 **Nasz nowy dom (160)**

15:00 **Śluby gwiazd (11)**

15:30 **Suknie marzeń (11)**

16:00 **Shopping Queens. Królowe Zakupów (38)**

17:00 **Randka z nieznajomym (16, 42)**

19:00 **Nasz nowy dom (242)**

20:00 **Zdrady (192)**

21:00 **Śluby gwiazd (20)**

21:30 **Suknie marzeń (12)**

22:00 **Gry małżeńskie (118)**

23:00 **Zdrady (150)**

**TLF**

11:00 **Premiera: Babcie w nartarcu**

12:00 **Siostry wielkiej wagi** – serial dok.

14:00 **Skórce na ratunek (8, 9, 11)**

17:00 **Salon sukien ślubnych: Dubaj (1)**

17:30 **Skarby z szafy (1)**

18:00 **Wiza na miłość 9 (3)**

20:00 **Kiedy dzieci mają dzieci 5 (11)**

21:00 **Dr Przyszły**

21:55 **Kulisy 22:00**

22:00 **Moje koszmarnie stopy 2**

23:00 **Bez diagnozy (5)**

0:00 **Państwo sjonaci czy wariaci? (1, 2)**

**EPIC DRAMA**

6:35 **Inspektor George Gently 2 (1, 2)**

10:30 **Agenci NCIS 8 (1-7)** – serial sens.

16:40 **Detektyw Murdoch (13-15)** – serial krym.

19:30 **Premiera: Inspektor George Gently 2 (3, 4)**

23:25 **Żywi i umarli (6)** – serial kostiumowy

0:40 **Duchy z Enfield (3)** – thriller, Wielka Brytania 2015

1:30 **Panna Marple: Godzina zero** – kryminał, Wielka Brytania/USA 2007

**HBO 3**

12:45 **Przegląd tygodnia: Wiczór z Johnem Oliverem 9 (13)** – talk-show

13:20 **Bary 3 (7)**

13:50 **Dziecko (7)**

14:20 **Wampir: Dziedzictwo 4 (4)**

15:05 **All American 4 (11)**

15:50 **Diuna** – film s.f., Kan./Norwegia/USA/Węgry 2021

18:25 **Obsesja Eve 4 (6)**

19:15 **Batwoman 3 (13)**

20:00 **Ktoś, gdzieś (1-7)**

23:15 **Judas i Czarny Mesjasz** – dram. biograf., USA '21

**ALE KINO+**

15:45 **Ostre cięcie** – dramat sensacyjny, Belgia/Francja/Hiszpania 2005

18:00 **Obróćcy skarbow** – dramat wojenny, USA/Niemcy 2014

20:10 **Oficer i szpieg** – film sensacyjny, Włochy/Francja 2019

22:30 **Siła strachu** – thriller, USA/Niemcy 2005

0:20 **Bling Ring** – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania/Francja/Niemcy/Japonia 2013

2:00 **To, co zostaje** – film krótkometraż.

**13 ULICA**

6:00 **Kobra** – oddział specjalny 24 (11) – serial sens.

7:00 **Kobiety, które zabijają 20 (4-8)**

12:00 **Prawdziwe zbrodnie: Aurora Teagarden na tropie** – kryminał, Kanada/USA 2015

14:00 **Agenci NCIS: Los Angeles 10 (7-14)** – serial sens.

22:00 **Tajemnica Błagodej Konia Agathy Christie (1-3)** – miniserial krym., W. Bryt.

1:00 **Agenci NCIS: Nowy Orlean 6 (19, 20)** – krym.

**ROMANCE TV**

14:20 **Statek Marzeń** – Kanada – melodram., Niem./Austria 2014

16:15 **Odpoczynek? Nie ma mowy!** – kom., Niem. 2017

18:05 **Rybak szuka żony** – komedia romant., Niemcy 2018

20:00 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki (8)**

21:55 **Maria Montessori – życie dla dzieci (1, 2-ost.)** – dram. biograficzny, Wł. 2007

2:00 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki (8)**

**HGTV**

16:00 **Dom od nowa** – na ratunek (3)

17:00 **Remont na plaży** – nowe rozdanie (3)

18:00 **Nowe życie w starrym domu 3 (5)**

19:00 **Jaki powstają domy marzeń (3)**

19:35 **Mieszkaj gdziekolwiek chcesz (7)** – pr. rozr.

20:05 **Nowy projekt z pomyślem (4)**

21:05 **Wymarzony dom w 100 dni 2 (7)**

22:00 **Weekendowa metamorfoza (7)**

23:00 **House Hunter** – Poszukiwacze domów 9

**FILMBOX PREMIUM HD**

13:45 **Autor widmo** – thriller, Fr./Niem./W. Bryt. 2010

15:50 **Coco Chanel** – dram. biograf., Fr. 2009

17:40 **Szermierz** – dram. obycz., Finlandia/Estonia/Niem. 2015

19:15 **Rocky 5** – dram. obycz., USA 1990

21:00 **Pojedynek na głosy** – komediodramat, Wielka Brytania 2019

22:55 **W pułapce zdrady** – dram. biograficzny, USA 2021

0:40 **Zabójcze piękno** – thriller, USA 2018

**CINEMAX**

11:20 **Śmierć Otara** – dramat obyczajowy, Gruzja 2021

13:10 **Wolność** – dram. obycz., Hiszpa./Belgia 2021

15:05 **Nocny lekarz** – thriller, Fr. 2020

16:30 **Szczęściara** – film familijny, Australia 2019

18:15 **Kosmos** – komediodramat, Kan. 1996

20:00 **Z podniesionym czołem** – dram. sens., USA 2004

21:30 **Jeszcze jest czas** – dram. obycz., W. Bryt./Kan./USA 2020

23:25 **Whiplash** – muz., USA 2014

**TVN FABULA**

8:00 **39 i pół (3-5)**

10:50 **Mój przyjaciel delfin** – film familijny, USA 2011

13:15 **Akademia policyjna 5: Misja w Miami Beach** – kom., USA 1988

15:20 **Geostorm** – film s.f., USA 2017

17:40 **Flirt Perfect 2** – komedia muz., USA 2015

20:00 **Łowca czarownic** – film fantasy, USA/Chiny/Kanada 2015

22:20 **Sasiedzi** – komedia, USA 2014

0:25 **Mama** – horror, Hiszpania/Kanada 2013

**CANAL+ DOMO HD**

17:30 **Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie (9)**

18:00 **Dom w miesiąc (1)**

18:30 **Zbudujemy ten dom (4)**

19:00 **Kupione i co dalej? 4 (10)**

19:30 **Grunty do ogród 2 (1)** – magazyn

20:00 **Charlie Luxton: dom nad Morzem Śródziemnym 2 (3)**

21:00 **Małe i wspaniałe 10 (5)**

22:00 **Pokochaj lub sprzedaj** – najlepsze projekty (11, 12)

23:50 **Pokochaj swój ogród 10 (4)**

**CANAL+ KUCHNIA**

16:00 **Jakubiak rozgryza Włochy (2)**

16:30 **M jak mięso 3 (8)**

17:00 **Premiera: Domowa piekarnia Kucharskiego 3 (8)**

17:30 **2 milości do chleba (8)**

18:00 **Zgrillowani 2 (2)**

18:30 **River Cottage: Australia 4 (7, 8)** – serial dok., Australia

20:20 **Anthony Bourdain** – miejsca nieznanie 6 (7, 8)

22:00 **Premiera: Tom Kerridge grilluje (11, 12)**

23:00 **Kudłacz na motocyklach** – znów w domu (7)

**FOOD NETWORK**

13:55 **W kuchni szefa (4)**

14:35 **Proste gotowanie z Gładą (1)**

15:15 **Tak smakuje** – kucharz (4)

15:45 **1. zadanie specjalnych Michel Morana (8)**

16:15 **Pojedynek na grill (6)**

17:15 **MasterChef Junior 2 (8)**

18:55 **Bake Off Włochy (13)**

20:45 **Kulinarne podróże z Guyem Fierim: Marato różnorodności (8-10)**

22:20 **Człowiek kontra jedzenie (11, 12)**

23:25 **Jedzenie w trasie (8, 5)**





**7:00 Zaklinacz pszczoł**  
**8:00 Cel: Atlantyda**  
**9:00 Łowcy opali** (8)  
**10:00 Gorączka złota:**  
**kłan Hoffmanów** (8)  
**11:00 PREMIERA:**  
**Bimbrownicy:**  
**starcie tytanów**  
**12:00 Fani czterech kółek**  
**- samochody**  
**marzeń** (8)  
**13:00 Złomowisko PL** (4, 5)  
**15:00 Nic do zgłoszenia** (4)  
**16:00 Specjalistki** (8)  
**17:00 Lotnisko** (8)  
**18:00 Gwiazdne wojny**  
**miliarderów - dok.**  
**20:00 Złomowisko PL** (4, 5)  
**22:00 Kolejarze** (6)  
**23:00 Azjatycki baron**  
**narkotykowy - dok.**  
**0:00 Fani czterech kółek**  
**- samochody**  
**marzeń** (8)

**DISCOVERY SCIENCE**

**8:00 Przypadki z archiwum** 10  
**10:00 Jak to jest zro-**  
**bione? 12:00 Zwykłe rze-**  
**czy - niezwykle wynalazki**  
**14:00 NASA - archiwum ta-**  
**jemnic 16:00 Tajemnice**  
**ładowania na Księżycu**  
**18:00 Jak to jest zrobione?**  
**20:00 Największe paranor-**  
**malne zagadki - dok.**  
**21:00 Co kryje Strefa 51?**  
**22:00 NASA - archiwum**  
**tajemnic 0:00 Zaginione**  
**miejsca - serial dok.**

**TRAVEL CHANNEL**

**13:55 Urlop w kraju 14:30**  
**Porada na weekend 16:05**  
**COOL turyści 16:35 Świa-**  
**towi królowie grilla 17:35**  
**Włoski kęs 18:35 Subiek-**  
**tywny ranking naj... 19:35**  
**Makłowicz w Polsce - mag.**  
**20:05 Jak funkcjonuje mia-**  
**sto? - serial dok. 21:05**  
**Bimbrownicy: wielkie gril-**  
**lowanie 22:05 Kossakow-**  
**ski. Nieoczywiste 23:05 Na**  
**krańcu Alaski 3 0:05 Mor-**  
**derstwo na bagnach**

**CANAL+ DOKUMENT**

**9:10 Odyseja po greckich wy-**  
**spach 11:00 Automania**  
**12:00 Polska z góry 3**  
**13:25 Agatha Christie: 100 lat**  
**Poirot'a i panny Marple**  
**14:35 Wpadnij znów**  
**na ramen 16:00 Legendy**  
**komedii 4 17:35 Sza-**  
**leństwa Donalda Trumpa**  
**19:00 Street art: dzieciom**  
**w Donbasie - film dok.**  
**20:00 Zelenski 21:00 Ro-**  
**sja kontra Rosja 22:00**  
**Nawalny - wróg Putina**  
**numer 1 23:30 Jak woda**



**10:00 Megaremonty**  
**11:00 Klimat na**  
**zmiany (2)**  
**12:00 Niezwykłe**  
**zjawiska**  
**pogodowe (1, 2)**  
**13:00 (nie)Zwykłe**  
**wynalazki (29)**  
**14:00 Superlotnisko**  
**LaGuardia (1/3)**  
**15:00 Odludna wyspa (1)**  
**16:00 PREMIERA: Naj-**  
**niebezpieczniejsze**  
**drogi Europy (7)**  
**17:00 Fabryki smaku:**  
**USA (1-4) - dok.**  
**19:00 Zaginione**  
**skarby Cesarstwa**  
**Rzymskiego (2)**  
**20:00 Alarm dla Ziemi**  
**21:00 Tajne misje USA**  
**22:00 Arsenal szpiega (6)**  
**23:00 Udaremnione ataki**  
**terrorystyczne (2)**

**NAT GEO WILD**

**12:00 Niezwykły dr Pol**  
**14:00 Sekrety zoo: żyrafa**  
**15:00 Szkoccy wetery-**  
**narze na końcu świata**  
**16:00 Ukryte piękno Eu-**  
**ropy 17:00 W rezerwacie**  
**lwów 18:00 Królestwo**  
**drapieżników 19:00 Walki**  
**zwierząt - serial dok.**  
**20:00 Meksyki nieodkryty**  
**21:00 Tajemnice dzikiej**  
**Azji 22:00 Najgroźniejsi**  
**mieszkańcy Afryki 23:00**  
**Skarby oceanu**

**OTL**

**7:05 Fani czterech kółek 9:10**  
**Ciejarówka po antypodach**  
**10:10 Moto-duet 11:10**  
**Drwal zawodowiec**  
**13:10 Militar na warsztat**  
**19:10 Praca wysokiego**  
**ryzyka - pr. rozr.**  
**20:10 Absurdy drogowe**  
**21:10 Władcy gratów**  
**22:10 Militar na warsz-**  
**tat - unboxing 23:10 Hot**  
**rod w Kindiga 8 0:10**  
**Meksykański garaż 1:10**  
**Wydobyte spod rdzy**

**PLANETA+**

**12:00 Na ratunek oceanom**  
**13:00 360° Świat bez gran-**  
**ic 7 15:00 Miasta rytm**  
**16:00 Świat w skali ma-**  
**kro 17:00 Amazonia - raj**  
**w ogniu 18:00 Świat**  
**z góry 2 19:00 Polska**  
**z góry. Zamki, dworki, pa-**  
**łace 19:35 Kodeks dzio-**  
**łagów - dok.**  
**21:00 Pan Radosny, pan Si-**  
**łaczek i inni - film dok.**  
**22:00 Quentin Blake ry-**  
**suje swoje życie 23:10**  
**Sekswakacje w Gambii**



**12:45 Jak powstawały**  
**kontynenty (3)**  
**13:45 Kuchnia**  
**dwudziestolecia (11)**  
**14:20 Rodzina**  
**Połanieckich (2)**  
**15:45 Tu wszystko**  
**jest Polska (2)**  
**16:20 Mumie**  
**starożytnego**  
**Egiptu (3)**  
**17:20 Spór o historię**  
**18:00 Stawka większa**  
**niż życie (2)**  
**19:00 Giganci historii (68)**  
**19:50 Rok 1982.**  
**Kalendarium (23)**  
**20:05 Medycusze**  
**Wspaniali (14)**  
**21:15 Historia w po-**  
**staciach zapisana**  
**23:40 Rzeka życia**  
**★ ★ - dramat obyczajowy,**  
**USA 1992**

**HISTORY**

**10:10 Wojny magazynowe 13**  
**15:20 Gwiazdy lombardu 22**  
**16:15 Złoto Bałtyku 17:15**  
**W pogoni za skarbem 2**  
**18:10 Wyrwane głębinom**  
**19:05 Nowe życie starych**  
**domów 4 - pr. rozr.**  
**20:00 Starożytni kosmici 13**  
**21:00 Zabawki, które**  
**zmieniły świat 22:00**  
**Ścisłe tajne samoloty wo-**  
**jskowe 23:55 Gwiazdy**  
**lombardu 23 0:50 Staro-**  
**żytni kosmici 13**

**POLSAT VIASAT HISTORY**

**9:40 Wielkie zagadki staroży-**  
**tnego Egiptu - serial dok.**  
**13:40 Słynne okrycie 2 16:40**  
**Tajemnice Trójkąta Ber-**  
**muńskiego 18:40 Dzień,**  
**w którym zginął Kennedy**  
**19:55 Tajemnice templa-**  
**nuszy - serial dok., Czechy**  
**21:00 Tajemnice maszyny**  
**wojennej nazistów 22:00**  
**Ten drugi Göring: podzie-**  
**leni bracia 23:15 Krwawe**  
**pieniądze: tajemnice go-**  
**sподarki nazistów**

**CI POLSAT**

**13:15 Zbrodnia po angielsku 4**  
**14:15 Najbardziej szoku-**  
**jące przypadki sądowe 4**  
**15:10 Kocha, lubi, prze-**  
**śladuje 2 16:05 Krwawe**  
**rozstania 6 18:05 Kobiety,**  
**które zabijają 12 19:05**  
**Potwór w ludzkiej skórze**  
**2 20:00 Opowiem ci o zbrodni 4**  
**20:30 Fabjuszewicz: roz-**  
**mowy o zbrodni 4 21:00**  
**Przeżyć mimo wszystko**  
**- serial dok. 22:00 Uciec**  
**bestii 23:00 Chippendales:**  
**mroczne sekrety**



**9:25 Fabryka broni**  
**10:20 Fabryka jedzenia**  
**11:20 Jak wykończyć**  
**świat na 10**  
**sposobów (9)**  
**12:20 Kryptonim szef (14)**  
**13:05 Gwiazdy**  
**lombardu (7-10)**  
**14:55 Poszukiwacze**  
**złota w Australii (2)**  
**16:00 Wojny**  
**przewoźników**  
**18:00 Kryptonim szef**  
**Polska (4)**  
**19:00 Autostrada przez**  
**piekło (13, 14)**  
**21:00 Święte tajemnice**  
**(2) - film dok.**  
**22:00 Podwodne**  
**odkrycia (9)**  
**23:00 Apokalipsa - wojny**  
**1945-1991 (6)**  
**0:20 Niewyjaśnione**  
**tajemnice (1)**

**BBC BRIT**

**13:55 Co jemy w samolocie**  
**14:55 Wojennymi śladami**  
**dziadków 15:55 Top Gear:**  
**samoloty, pociągi i inne po-**  
**jazdy 18:00 Megawyspi-**  
**sko 19:00 Top Gear: Best**  
**of British - mag. motor.**  
**20:00 Who Wants to Be**  
**a Millionaire z Jeremym**  
**Clarksonem 2 21:00 Jak**  
**powstaje samochód 2**  
**22:00 Królowa na woj-**  
**nie 23:00 Wojennymi**  
**śladami dziadków**

**BBC EARTH**

**11:55 Szlakiem wulkanów**  
**13:00 Ładowanie na Księżycu**  
**14:00 Wielka australijska**  
**przygoda 15:00 Życie**  
**na pustkowiu 5 17:00**  
**W okowach mrozu: Kanada**  
**19:00 Stonehenge: tajem-**  
**nica zaginionego kregu**  
**20:00 Geniusze wśród zwie-**  
**rząt 21:00 Jak budowano**  
**imperię 2 22:00 Morze**  
**Śródziemne: przyroda**  
**w potrzasku 23:00 Wy-**  
**ścig przez świat**

**ID**

**8:00 Zła krew 10:00 Lata 80.**  
**Dekada zbrodni 12:00 Ży-**  
**jąc z potworem - dok., USA**  
**14:00 Taśmy zbrodni 16:00**  
**Wyrok do podważenia**  
**18:00 Zbrodnie godne**  
**Hollywood - serial dok.**  
**20:00 Morderstwo na pro-**  
**wincji 4 21:00 Okiem**  
**policyjnej kamery 23:00**  
**Cyfrowy ślad mordercy**  
**0:00 Prawdziwy horror**  
**- serial dok. 2:00 Okiem**  
**policyjnej kamery 2:50**  
**Lata 80. Dekada zbrodni**



**21:00 NIE DA SIĘ UKRYĆ**  
**17:15 Teleexpress Extra**  
**17:30 Studio Wschód**  
**18:00 Panorama**  
**18:18 Serwis info**  
**weekend**  
**18:30 Kobiecym okiem**  
**18:52 Serwis info**  
**weekend**  
**19:00 Między słowami**  
**19:20 Serwis info**  
**weekend**  
**19:30 Wiadomości**  
**19:58 Gość**  
**20:13 Minęła dwudziesta**  
**21:00 Nie da się ukryć**  
**21:20 Serwis info**  
**weekend**  
**21:50 W tyle wizji**  
**22:25 Serwis info**  
**weekend**  
**22:30 W tyle wizji extra**  
**23:00 Magazyn śledczy**  
**Anity Gargas**

**POLSAT NEWS**

**11:00 W rytmie dnia**  
**15:50 Wydarzenia 15:50**  
**16:30 Czysta Polska**  
**17:10 Interwencja - taka**  
**jest Polska 18:00 W rytmie**  
**dnia 18:50 Wydarzenia**  
**18:50 19:15 Prezydenci**  
**i premierzy - pr. publ., Pol.**  
**20:00 Debata tygodnia**  
**21:00 Raport 21:50 Wy-**  
**darzenia wieczorne 22:30**  
**Dzień na świecie 23:30**  
**Obraz dnia 0:15 Inter-**  
**wencja - taka jest Polska**

**POLSAT NEWS 2**

**13:45 Państwo w państwie**  
**15:20 #Jesteśmy dla**  
**dzieci 15:45 Gość „Wy-**  
**darzeń” 16:15 #Jesteśmy**  
**dla dzieci 16:40 Inter-**  
**wencja - taka jest Polska**  
**18:15 #Jesteśmy dla**  
**dzieci 18:45 Debata dnia**  
**19:45 Interwencja - taka**  
**jest Polska - magazyn**  
**20:30 Interwencja 20:50**  
**Państwo w państwie**  
**22:35 Wydarzenia 23:00**  
**Prezydenci i premierzy**

**WYDARZENIA 24**

**13:00 Wydarzenia 13:35**  
**Gość „Wydarzeń” 14:00**  
**Wydarzenia 14:35 Gość**  
**„Wydarzeń” 15:00 Wy-**  
**darzenia, pogoda 15:50**  
**Wydarzenia 15:50 16:25**  
**Wydarzenia 17:35 Gość**  
**„Wydarzeń” 18:00 Wy-**  
**darzenia, pogoda 18:50**  
**Wydarzenia 18:50 19:25**  
**Gość „Wydarzeń”**  
**20:00 Wydarzenia 21:50**  
**Wydarzenia wieczorne,**  
**pogoda 22:30 Wydarze-**  
**nia 1:00 Dzień na świecie**



**20:00 SUPERWIZJER**  
**6:00 Serwis**  
**informacyjny**  
**9:05 Jeden na jeden**  
**9:30 Serwis**  
**informacyjny**  
**12:10 Drugie śniadanie**  
**mistrzów**  
**13:00 Serwis**  
**informacyjny**  
**15:30 Ranking Mazura**  
**16:00 Fakty po południu**  
**18:00 Serwis**  
**informacyjny**  
**19:20 Fakty po Faktach**  
**20:00 Superwizjer**  
**21:00 Serwis**  
**informacyjny**  
**22:00 Szkoła kontaktowe**  
**23:00 Dzień po dniu**  
**0:00 Fakty po Faktach**  
**0:45 Superwizjer**  
**1:50 Ranking Mazura**  
**2:15 Nowa Maja**  
**w ogrodzie**

**TVN 24 BIS**

**13:30 Fakty po Faktach**  
**14:30 Kijek w kosmosie**  
**14:50 Drugie śniadanie**  
**mistrzów 15:45 Roz-**  
**mowy dnia 16:35 Byk**  
**i Niedźwiedź 16:55 Ran-**  
**king Mazura 17:35 Fakty**  
**o świecie 18:00 Horyzont**  
**18:30 Byk i Niedźwiedź**  
**19:00 Fakty 19:20 Fakty**  
**po Faktach - pr. inf.**  
**20:00 Dokument w TVN 24**  
**BIS 23:35 Fakty po Faktach**  
**0:25 Superwizjer**

**TVP 3**

**15:20 Dobre historie 16:00**  
**Starszaki 16:30 Program**  
**lokalny 16:45 Express re-**  
**gionów 17:00 Program lo-**  
**kalny 17:30 Głos regionów**  
**18:00 Program lokalny**  
**20:30 Piosenka u Ciebie**  
**21:00 Rola życia 21:25**  
**Dziennik regionów 21:30**  
**Program lokalny 22:00**  
**Dziennik regionów, po-**  
**goda 22:17 Kryminalna**  
**śiódemka - mag. 22:30**  
**Bazary i bazarki**

**TV TRWAM**

**17:55 Poczet wielkich Polaków**  
**18:00 Anioł Pański 18:05**  
**Informacje dnia 18:15**  
**Rozmowy niedokończone**  
**19:25 Święty na każdy**  
**dzień 19:30 Manna z Nie-**  
**ba 19:45 Modlitwa z tele-**  
**fonicznym udziałem dzieci**  
**20:00 Informacje dnia 20:20**  
**Różaniec 20:50 Myśląc**  
**Ojczyzna 21:00 Apel**  
**Jasnógórski 21:20 Infor-**  
**macje dnia 21:40 Polski**  
**punkt widzenia 22:00**  
**Inna Teresa - film dok.**





**EUROSPORT 1**

**9:30 The Power of Sport**  
**9:45 FIA WEC**  
 – Wyścig 24-godzinny w Le Mans  
**10:15 FIA WEC**  
 – Wyścig 24-godzinny w Le Mans  
**12:30 FIA WEC**  
 – Wyścig 24-godzinny w Le Mans  
**13:15 ETCR** – Wyścig w Węgrzech  
**14:00 Wyścigi superbike'ów** – MŚ w Misano Adriatico  
**15:00 FIA WEC**  
 – Wyścig 24-godzinny w Le Mans  
**18:00 FIA WEC**  
 – Wyścig 24-godzinny w Le Mans  
**0:00 FIA WEC**  
 – Wyścig 24-godzinny w Le Mans



**TVP SPORT**

**20:35 Piłka nożna**  
**6:30 Megafights** – walki stulecia (4)  
**7:45 Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Belgia – Polska  
**9:55 Stan futbolu** (19)  
**10:55 Lekkoatletyka** – Mityng EAA Silver – Samorin 2022  
**12:40 9,79** – film dok., USA  
**14:15 Lekkoatletyka** – MP – Suwałki 2022  
**17:45 Wyścigi konne** – Tor Służewiec 2022 – Nagroda Iwna  
**18:30 Piłka nożna** – Liga Narodów – studio  
**20:35 Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Holandia – Polska  
**23:20 Sportowy wieczór**  
**0:05 Sporty walki** – Gala MMA Hexagone 4 w Reims



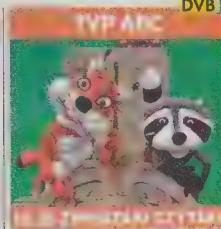
**POLSAT SPORT**

**21:50 Siatkówka**  
**8:30 Piłka nożna** – Liga Narodów  
**11:00 Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów: Polska – Włochy  
**13:00 Piłka nożna** – Liga Narodów  
**14:50 Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Ukraina – Armenia  
**17:50 Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Irlandia – Szkocja  
**19:50 Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów: USA – Brazylia  
**21:50 Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Polska  
**0:50 Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Kanada – Włochy



**MTV POLSKA**

**6:00 MTV Breakfast Club** – teledyski  
**8:00 Program rozrywkowy**  
**9:40 Yo! MTV Raps**  
**10:10 Niemożliwe! 14**  
**12:30 Catfish 2**  
**13:20 Catfish 7**  
**14:10 Catfish 6**  
**15:05 Catfish 5**  
**16:00 Catfish 8**  
**16:55 Smakowite 2**  
**17:25 Niemożliwe! 23**  
**18:20 Catfish 8**  
**20:05 Siesta Key 4**  
**22:00 Warsaw Shore – Ekipa z Warszawy 2**  
**22:55 Warsaw Shore – Ekipa z Warszawy 5**  
**0:50 Warsaw Shore – Ekipa z Warszawy 9**



**TVP ABC**

**15:15 Kucharz Shane**  
**15:35 Zwierzaki Czytali**  
**15:55 Mała szkoła Helenki**  
**16:05 Clifford** – wielki czerwony pies  
**16:40 Tobot** – Galaktyczni detektywi  
**17:10 Niesamowity Dziń**  
**17:20 Rodzina Trefików**  
**17:45 Wissper**  
**18:05 Magiczny autobus** znów rusza w trasę  
**18:35 Skylanders Academy**  
**19:00 Przyjaciele Misia i Margolci**  
**19:20 Tupcio Chrupcio**  
**19:30 Stacyjkowo**  
**19:40 Super Wings**  
**19:50 Czytanie przed snaniem**, czyli cała Polska czyta dzieciom



**TVP ABC**

**12:30 Tomek i przyjaciele 22**  
**12:55 Gus. Mały** – wielki rycerz  
**13:10 Strażak Sam 13**  
**13:40 Bing**  
**14:00 Barbie i siostry** w Krainie Kucyków – anim., USA 2013  
**15:30 Marta mówi**  
**17:05 Ciekawski George 11**  
**17:50 Moje urodziny**  
**18:00 Koci Domek Gabi**  
**18:25 Chi Chi Love**  
**18:35 Enchantimals** – Nowy dom – film anim., USA 2017  
**19:40 Gus. Mały** – wielki rycerz  
**19:50 Barbie: My dwie**  
**20:15 Enchantimals: Bal na Królewskiej Wyspie**

## EUROSPORT 2

**14:15 Kolarstwo** – Critérium du Dauphiné  
**17:00 Kolarstwo** – Across The Hage-land  
**18:00 World Touring Car Cup** – Wyścig w Węgrzech  
**19:00 Kajakarstwo górskie** – PS w Pradze  
**20:00 Kolarstwo** – Critérium du Dauphiné  
**21:00 Kolarstwo** – Across The Hage-land  
**22:00 Kolarstwo kobiet** – The Women's Tour  
**23:00 WTCC** – Wyścig w Węgrzech

## POLSAT SPORT NEWS

**10:30 Sporty walki** – FEN MMA  
**12:00 Piłka nożna** z archiwum – magazyn  
**14:30 Jeździectwo** – CSIO Sopot Horse Show 2022  
**16:30 Piłka nożna** z archiwum  
**19:00 Magazyn Track and Field**  
**19:50 Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów: Niemcy – Serbia  
**22:50 Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów: Słowacja – Chiny  
**1:00 Sporty walki** – Babilon MMA

## CANAL+ SPORT

**12:00 Tenis** – Turniej WTA w Nottingham  
**16:00 Koszykówka mężczyzn** – Liga hiszpańska  
**18:00 Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa  
**18:30 Piłka nożna** – Liga hiszpańska  
**19:30 Boks** – Gala w Meksico City: Jonathan Ramirez – Adrian Pacheco  
**20:45 Salt Main Cup 2022**  
**21:00 Boks** – Gala w Londynie: R. Riakporhe – F. Turchi  
**1:00 News+**

## ESKA TV

**7:05 Hity na czasie**  
**8:00 ESKA TV info**  
**8:05 Made in Poland**  
**9:00 Hity na czasie**  
**11:00 The best of ESKA**  
**12:00 Co się słucha?**  
**13:00 Podwójna Gorąca 20**  
**16:00 Przesłuchanie**  
**17:00 Miejska lista**  
**18:00 HITY Baby One More Time**  
**19:55 ESKA TV info**  
**20:00 Impresja**  
**21:00 Polacy za granicą**  
**22:00 Comedy Club**  
**23:00 Warsaw Shore**  
**1:00 Niemożliwe PL**

## NICKELODEON

**11:20 Wielkodomscy 2**  
**12:15 Grzmotomocni 4**  
**13:40 Niebezpieczny Henryk 4**  
**15:00 SpongeBob Kanciastoporty 10**  
**16:15 SpongeBob Kanciastoporty 12**  
**17:05 Wielkodomscy 2**  
**17:30 Harmidom 4**  
**18:25 Niebezpieczny Henryk 5**  
**19:20 Niebezpieczny Oddział 2**  
**19:50 Grzmotomocni 3** – dla młodzieży  
**21:10 Harmidom 5** – anim.

## DISNEY CHANNEL

**10:00 Ghostforce**  
**11:00 Tajemnice Sulphur Springs**  
**12:00 Ogarnij to!**  
**13:00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot**  
**14:00 Molly i Duch**  
**14:55 Dziewczyna, chłopak, itd**  
**15:55 Ghostforce**  
**16:25 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot**  
**17:55 Molly i Duch**  
**18:55 Tajemnice Sulphur Springs** – serial przyg.  
**20:00 Gaby Duran: Galaktyczna opiekunka**

## ELEVEN SPORTS 1

**14:30 GP Confidential**  
**15:00 Formula 1** – Grand Prix Azerbejdżanu  
**18:30 GP Confidential**  
**19:00 LaLiga Top Goals**  
**20:00 Formula 1** – Grand Prix Azerbejdżanu  
**21:30 #ELEVENFI**  
**22:00 Piłka nożna** – Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – Clermont Foot 63  
**0:00 Piłka nożna** – Liga hiszpańska: RCD Espanyol – Real Madryt CF

## POLSAT SPORT EXTRA

**10:30 Piłka nożna** – Liga Narodów: Austria – Francja  
**13:00 Magazyn Track and Field**  
**13:30 Trans World Sport**  
**14:30 Tenis** – Turniej ATP w 's-Hertogenbosch  
**18:30 Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Portugalia – Czechy  
**20:35 Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Anglia – Włochy  
**23:30 Piłka nożna** – Liga Narodów – skróty meczów

## CANAL+ SPORT 2

**14:00 THE LEGENDS** z Tomkiem Cwiaką  
**15:00 Piłka nożna** – Liga francuska  
**16:00 Piłka nożna** – Liga hiszpańska  
**17:00 Basket Office**  
**17:30 Koszykówka mężczyzn** – NBA: Celtics – Golden State Warriors  
**20:00 Basket Office. Over Time**  
**20:35 Turbokozak**  
**20:55 Piłka nożna** – 2. liga hiszpańska  
**23:00 Tenis** – Turniej WTA w Nottingham – półfinał

## 4FUN.TV

**6:00 Karaoke** w 4FUN.TV  
**7:00 4FUN budzi ludzi**  
**9:00 Versus** w 4FUN.TV  
**10:00 4Fun naEKRANIE**  
**11:00 Chcesz? Masz!**  
**12:00 Ulobiona 20**  
**14:00 Hot Pop**  
**15:00 Najwięcej muzyki**  
**16:00 Wiadomości**  
**17:00 Najwięcej muzyki**  
**18:00 Hot Pop**  
**19:00 Versus** w 4FUN.TV  
**20:00 Hity na czasie**  
**21:00 Domówka**  
**1:00 Karaoke** w 4FUN.TV – pr. muz.

## POLSAT JUNIOR

**14:20 Kropka. 2**  
**14:55 Daisy i Ollie**  
**15:15 Zgaduj z Jessem**  
**15:25 Pszczółka Maja**  
**15:55 Leo the Wildlife Ranger**  
**16:20 Tropiele**  
**16:50 Guess How Much I Love You**  
**17:40 Tajna i Strażnicy Amazonii**  
**18:05 Pys i Bill**  
**18:30 Jak borsuk z lisem**  
**19:00 Tomek i przyjaciele**  
**19:20 Guess How Much I Love You**  
**20:00 Daisy i Ollie 4** – anim.

## DISNEY JUNIOR

**11:00 Myszka Miki: Frajdomek**  
**11:30 Blue**  
**12:00 T.O.T.S. Totalnie Odłotowy Transport Stodziaków 3**  
**15:00 Blue**  
**15:30 Myszka Miki: Frajdomek**  
**16:00 Spidey i superkumple**  
**16:30 Kurczaki na tropie**  
**17:00 Czarodziejska Cukiernia Alicji**  
**17:30 Spidey i superkumple**  
**19:30 Blue**  
**20:00 Czarodziejska Cukiernia Alicji**  
**20:30 Myszka Miki: Frajdomek** – anim.

## TVN TURBO

**13:40 Duda kontra Szafranski**  
**14:25 Najlepsze premiery motoryzacyjne**  
**15:30 Borys kontra gadzety**  
**16:00 Ostatni taniec**  
**17:15 Polskie pościgi policyjne**  
**17:45 W służbie 24h**  
**18:45 Przestępcze łamagi**  
**19:45 Auta Danny'ego**  
**20:50 Służby ratownicze**  
**21:35 101 gadzetów motoryzacyjnych**  
**22:05 Zawodowi handlarze**  
**22:55 101 napraw**  
**23:25 Wyburzacze** – pr. rozrywkowy

## POLSAT PLAY

**11:00 Prawdziwe zło. Ludzie, którzy stworzyli nazizm**  
**13:10 Poszukiwacze historii**  
**13:40 Wyspa Adolfa**  
**14:50 Wojna na haju**  
**16:00 Wojny magazynowe**  
**17:00 Gwiazdy lombardu**  
**18:00 Rolnicy** – Tak się żyje u nas na wsi  
**20:00 Górale**  
**21:00 Nie mów do mnie śmieciarzu!**  
**21:30 Budowlancy**  
**22:00 Polacy za granicą**  
**23:00 Kłozard stary**  
**23:30 Wieżenie** – dok.

## CANAL+ SPORT 5

**9:00 News+**  
**9:30 Żużel** – eWinner 1. liga żużlowa: Falubaz Zielona Góra – ROW Rybnik  
**11:45 Żużel** – eWinner 1. liga żużlowa: Aforti Start Gniezno – Polonia Bydgoszcz  
**13:50 Żużel** – 2. liga  
**16:10 Żużel** – eWinner 1. liga żużlowa  
**18:30 Żużel** – eWinner 1. liga żużlowa  
**20:30 Premierowa jazda** – Robert Goner  
**20:55 Piłka nożna** – 2. liga hiszpańska  
**23:00 News+**

## POLO TV

**11:15 Tylko dance**  
**12:00 Weekend z...**  
**12:15 Szalone lata 90.** – pr. muz.  
**13:00 Weekend z...**  
**13:15 Szalone lata 90.**  
**14:00 Weekend z...**  
**14:15 Letnia Scena Polo**  
**15:00 Koncert w Polo TV**  
**17:30 Top Star Exclusive**  
**19:00 Disco Polo Live** – pr. muzyczny  
**20:00 Wesela z piekła rodem**  
**21:00 Wesela z piekła rodem**  
**22:00 Wesela z piekła rodem**  
**23:00 Imprezuj z nami** – pr. muz.

## TELEWIZJA

**12:00 Grizzly i Lemingi**  
**13:00 Jaś Fasola 5**  
**14:00 Tom i Jerry Show 3**  
**14:50 Lamput 3**  
**15:00 Tomek i Przyjaciele**  
**25 15:30 Grizzly i Lemingi 2**  
**16:00 Tom i Jerry Show 5**  
**16:30 Tom i Jerry w Nowym Jorku**  
**17:00 Taffy 2**  
**17:10 Taffy 17:45 Lamput 3**  
**18:00 Wyluzuj, Scooby-Doo!**  
**18:30 Ninja Express**  
**19:00 Jaś Fasola 5**  
**20:00 Nowe Zwariowane Melodie** – serial anim.

## CARTOON NETWORK

**6:00 Jablko i Szczypior** – serial animowany, USA  
**15:30 Jablko i Szczypior 2** – serial animowany, USA  
**20:20 Bakugan: Przymierze wojowników 4**  
**21:15 Niesamowity świat Gumballa 2**  
**21:35 Bohaterska wyprawa dzielnego księcia Iwandoe**  
**21:50 Niesamowity świat Gumballa 2**  
**23:20 Power Players**  
**0:45 Niesamowity świat Gumballa 2**  
**2:40 Power Players** – serial anim.





● Marta Czerkies  
architektka wnętrz znana  
z programu „Kupione  
i co dalej?”. Tym razem  
pokazuje, jak buduje swój  
własny dom

ZBUDUJEMY TEN DOM  
CANAL+ DOMO | 16:00



● Damian Urbańczyk  
dołączył bohaterom  
programu „Wyzwanie  
- nowa mieszkanie”,  
teraz pokazuje, jak  
zbudować dom pod  
miastem

DOM W MIESIĄC  
CANAL+DOMO | 9:30

# Jak oni się budują?

Wielu marzy o własnym domu, nieliczni podejmują wyzwanie i ruszają z budową. Jak to naprawdę wygląda? Jakie problemy i zadania czekają inwestorów? W niedzielę zobaczymy trzy programy o spełnianiu marzeń.

**K**ażdy z programów opowie o innym aspekcie takiej inwestycji.

## Dom architektki

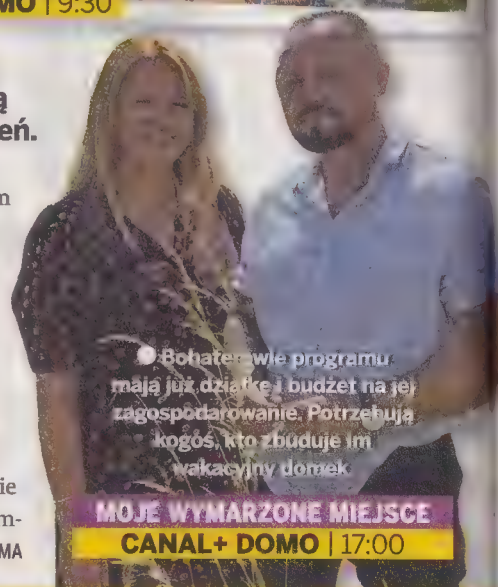
W programie „Zbudujemy ten dom” towarzyszymy Marcie Czerkies na wszystkich etapach tego procesu: od kupna działki, przez uzyskanie pozwoleń, wybór projektu, technologii, materiałów, aż po znalezienie

nie ekipy. Marta ogląda też gotowe domy w całej Polsce i rozmawia z właścicielami na temat ich doświadczeń. Ten program to prawdziwa skarbnica wiedzy i praktycznych porad!

## Wystarczy miesiąc?

Z kolei Damian Urbańczyk w programie „Dom w miesiąc” pomaga bohaterom w realizacji ambitnych planów budo-

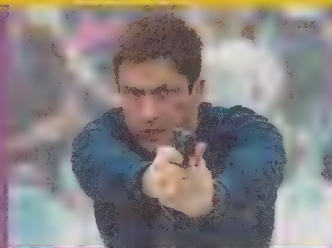
wy domku w krótkim czasie. Tu zobaczymy cały proces budowy, poznamy nowoczesne technologie i realne koszty takiej inwestycji. Architekt Maciej Rempalski zaś wraz z ekipą zrealizuje marzenie pewnej rodziny o domu letniskowym. ■ MA



● Bohaterowie programu  
mają już działkę i budżet na jej  
zagospodarowanie. Potrzebują  
kogoś, kto zbuduje im  
wakacyjny domek

MOJE WYMARZONE MIEJSCE  
CANAL+ DOMO | 17:00

## NAJLEPSZE PROPOZYCJE NA NIEDZIELĘ



THRILLER  
TVN 7 | 20:00

## Olimp w ogniu

Prezydent Stanów Zjednoczonych zostaje zamordowany. Wzrostnikiem grupy terrorystów. Powołany przejmują kontrolę nad Białym Domem. Dużoż / Masz / agent Mike Banning. 120 min



KOMEDIA SENSACYJNA  
TV PULS | 20:00

## Pan i Pani Smith

David i Jane Smith zakochują się i biorą ślub. Jednak kiedy Jane powodzi się w pracy, a David staje się przestępcą, ich miłość musi przetrwać. 115 min



## Kincsem. Miłość i hazard

Miłość, zemsta, rywalizacja – telewizyjna Jedynka pokaże węgierski film przygodowy o słynnej klaczy Kincsem.

Hrabia Erno Blaskovich, potomek węgierskiego szlachcica, został wywłaszczony, a jego pałac zajęli austriacki generał Otto von Dettingen wraz ze swoją córką Klarą. Blaskovich pragnie odzyskać rodzinne mienie. Pewnego dnia wchodzi w posiadanie niesfornej klaczy Kincsem. Postanawia wystawić ją na wyścigach.



FILM PRZYGODOWY  
TVP 1 | 21:15

● Film jest historią słynnej klaczy Kincsem, uznawanej za jednego z najlepszych koni wyścigowych w historii.



SERIAL DOKUMENTALNY  
NAT GEO WILD | 18:00

● Pracownicy ośrodka SeaLife udzielają pomocy wydrze morskiej. Na jej łapce zacisnęła się plastikowa zapinka.

## Ratownicy z Alaski

Serial o mieszkańcach Alaski, którzy pomagają chorym i osieroconym zwierzętom.

W azylu dla ptaków drapieżnych trzy osierocone puszki pod okiem opiekunów nabierają masy, żeby móc powrócić na wol-

ność. W rezerwacie w Portage dochodzi do niespodziewanego wydarzenia, jakim są narodziny renifera. Takie wyzwania stanowią codzienność śmiarków, którzy walczą o życie przedstawicieli różnych gatunków zamieszkujących surową krainę.

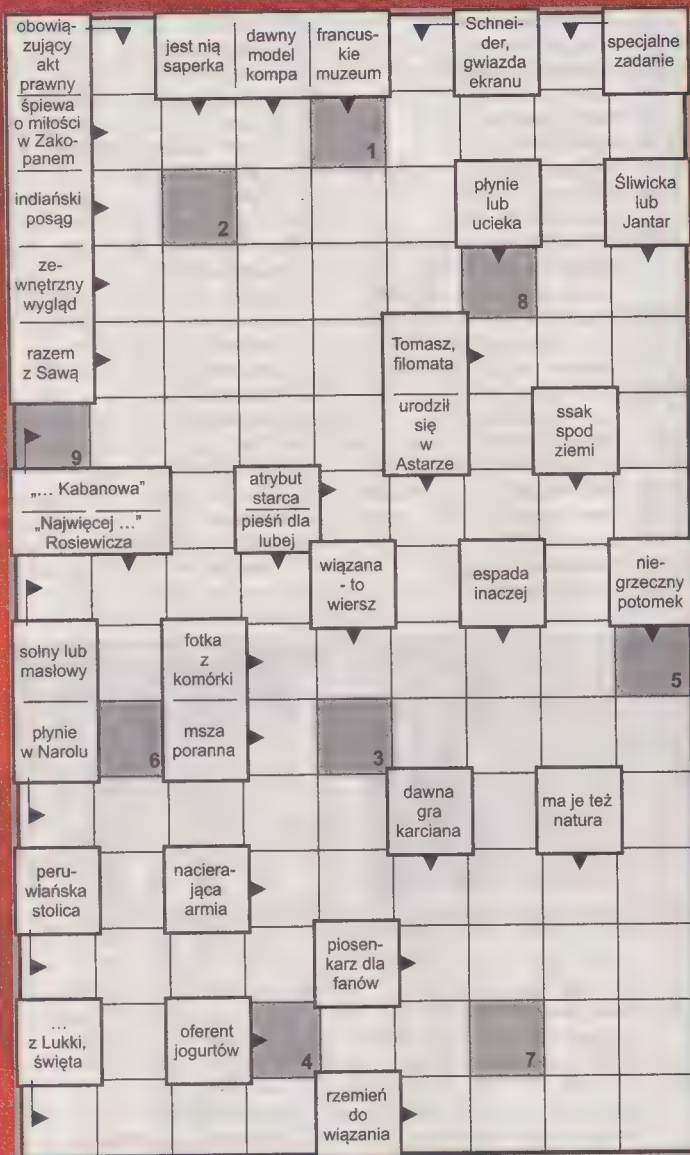
## Prawo ojca

Córka byłego rajdowca zostaje brutalnie zgwałcona i pobita. Trafia do szpitala. Ojciec zniecierpliwiony biurokracją i opieszałością organów ścigania postanawia na własną rękę wymierzyć sprawiedliwość. 97 min

DRAMAT SENSACYJNY  
KINO TV | 20:00

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE

# Krzyżówka na niedzielę



1 2 3 4 5 6 7 8 9





**TVP 1**

DVB

- 4:40 **Klan** (3954-3956) – telen., Polska  
 6:00 **Słownik polsko@polski**  
 6:25 **wojsko-polskie.pl** (23) – rep.  
 6:55 **Słowo na niedzielę**  
 7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach**  
 8:00 **Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska  
 8:30 **Zakochaj się w Polsce** (222) – mag.  
 9:05 **Weterynarze z sercem** (125) – magazyn przyrodniczy, Polska 2022  
 9:45 **Pozdrowienia z Moskwy** – film  
 ★★ **sensacyjny, Wlk. Bryt. 1963 (powt.)**  
 11:50 **Między ziemią a niebem** – mag.  
 12:00 **Anioł Pański**  
 12:15 **Między ziemią a niebem** – mag.  
 12:40 **Zakochana w życiu** – reportaż, Polska 2021  
 13:20 **BBC W JEDYNCE: Wodopój. Afrykańska oaza zwierząt** (1/3) – serial przyr., Wlk. Bryt./USA 2020  
 14:15 **Z pamięci** – cykl fel., Polska 2022  
 14:25 **Przyrodnik na tropie** (27): Różnaka – serial dok., Polska 2021  
 14:55 **Zieja** (3-ost.) – serial biograficzny, Polska 2022  
 15:45 **Alternatywy 4** (4) – serial komediowy, Polska 1983  
 16:50 **Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów** **LIVE** – mecz: Francja – Polska (s. 20)  
 19:25 **Sport**  
 19:30 **Wiadomości, pogoda**  
 20:15 **Klan Kennedych** (5) – serial historyczny, Kanada/USA 2011

**TVP 2**

DVB

- 5:15 **Barwy szczęścia** (2590-2592) – serial obycz., Polska 2022 (powt.)  
 7:00 **M jak miłość** (1643) – serial obyczajowy, Polska 2022 (powt.)  
 7:55 **Pytanie na śniadanie** – mag.  
 12:05 **KINO FAMILIJNE: Chłopiec**  
 ★★ **z burzy** – film przygodowy, Australia 2019, reż. Shawn Seet, wyk. Finn Little, Jai Courtney, Geoffrey Rush  
 14:00 **Familiada** – teleturniej  
 14:35 **Koło fortuny** (994) – teleturniej, Polska 2019-2022  
 15:15 **Szansa na sukces. Eurowizja Junior 2021** (2): Piosenki Pana Kleksa – widowisko, Polska 2021  
 16:15 **Big Music Quiz** (19) – teleturniej muzyczny, Polska 2018  
 17:05 **Lajki** – magazyn kulturalny  
 17:30 **Rodzinka.pl** (263) – serial komediowy, Polska 2019  
 Natalia wręcza Marii buty, które sama miała od niej dostać w prezencie. Później odbywa z Nawrockim rozmowę na temat życia i wartości.  
 18:00 **Panorama**  
 18:20 **Va banque** (120) – teleturniej, Pol.  
 18:50 **Na sygnale** (360, 361) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2022  
 Basia, Piotr oraz pan Dżiszio przypadkiem stają się świadkami wypadku samochodowego. Widzą, jak kierowca innej karetki potrąca przechodzącą przez ulicę kobietę, a następnie ucieka z miejsca zdarzenia.

**POLSAT**

DVB

- 4:40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2022  
 5:25 **Teleszkapy TV Okazje** – magazyn reklamowy  
 6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny  
 8:40 **Wakacje rodziny Johnsonów**  
 ★ **komedial, USA 2004, reż. Christopher Erskin, wyk. Cedric the Entertainer, Vanessa L. Williams, Solange Knowles, Bow Wow**  
 10:45 **Smerfy** – film familijny, USA  
 ★★ **2011, reż. Raja Gosnell, wyk. Hank Azaria, Neil Patrick Harris, Jayma Mays, Sofia Vergara**  
 Uciekając przed Gargamelem, niebieskie ludki przedostają się przez magiczny portal do nieznanej im wcześniej świata, Nowego Jorku. Papa Smerf i jego towarzysze szukają drogi powrotnej do domu.  
 12:55 **Formuła 1: Grand Prix** **LIVE** Azerbejdżanu (s. 20)  
 16:00 **Jak rozpętałem II wojnę światową** (2): Za bronią – komedia, Polska 1969, reż. Tadeusz Chmielewski, wyk. Marian Kociniak, Wacław Kowalski, Kazimierz Rudzki, Piotr Fronczewski  
 17:40 **Nasz nowy dom** (250) – reality show, Polska 2021  
 18:50 **Wydarzenia**  
 19:20 **Sport, pogoda**  
 19:30 **Państwo w państwie** (447) – pr. publicystyczny, Polska 2022

**TVN**

DVB

- 5:40 **Uwaga!** – magazyn reporterów  
 6:00 **Kuchenne rewolucje** (2): Kobiór, Bufet Country – program rozrywkowy, Polska 2014  
 6:55 **Nowa Maja w ogrodzie 6** (14) – magazyn ogrodniczy, Polska 2022  
 7:25 **Akademia ogrodnika** (14) – magazyn ogrodniczy, Polska 2022  
 7:30 **Tak smakuje dziękuję** (5) – program rozrywkowy, Polska 2022  
 8:00 **Dzień Dobry TVN** **LIVE** – magazyn  
 11:30 **Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2022  
 14:00 **Siódmy syn** – film fantasy, ★★ **USA/Wielka Brytania/Kanada/Chiny 2014, reż. Siergiej Bodrow, wyk. Jeff Bridges, Ben Barnes, Julianne Moore, Alicia Vikander**  
 Ostatni przedstawiciel Zakonu Sokoła musi wyszukać swojego następcę, który stawi czoło wiedźmie. Ma na to niewiele czasu.  
 16:15 **O LALA! – DZIEŃ DZIECKA** – program rozrywkowy, Polska 2022  
 17:20 **Tak smakuje dziękuję** (6) – program rozrywkowy, Polska 2022  
 17:55 **Kuchenne rewolucje** (12): Gorzów Wielkopolski – Bar Agata/Bar Agata 1965 – program rozrywkowy, Polska 2021  
 19:00 **Fakty**  
 19:25 **Sport, pogoda**  
 19:45 **Uwaga!** – magazyn reporterów

**FILM PRZYGODOWY**



- 21:15 **ZAKOCHANA JEDYŃKA: Kincsem. Miłość i hazard**  
 ★★ **Węgry 2017, reż. Gábor Herendi, wyk. Ervin Nagy, Andrea Petrik, Lehel Kovács, Tibor Gáspár**  
 Erno, potomek węgierskiego szlachcika, wchodzi w posiadanie niesfornej klaczy Kincsem. Zwierzę zaczyna wygrywać ważne wyścigi. To nie podoba się austriackiemu generałowi. Tymczasem Erno zakochuje się w córce rywala.  
 23:25 **Robin Hood: Początek** – film przygodowy, Francja/Węgry/Chorwacja/Hongkong/USA 2018, reż. Otto Bathurst, wyk. Taron Egerton, Jamie Foxx, Ben Mendelsohn, Eve Hewson  
 Robin z Loxley powraca z wyprawy krzyżowej. Jego ukochana Marion wyszła za mąż, a rodzinny zamek i ziemię przejęto. Stoi za tym szeryf z Nottingham. Rycerz zaczyna walczyć o sprawiedliwość. Zyskuje sojuszników.  
 1:30 **Daddy Cool** – komedia, ★★ **Francja 2017, reż. Maxime Govaere, wyk. Vincent Elbaz (powt.)**  
 3:10 **Siła przetrwania** – dramat ★★ **biograficzny, USA 2017**  
 4:45 **Z pamięci: Ewa Szumańska** – cykl felietonów, Polska 2022 (powt.)

**WIDOWISKO**



- 20:00 **Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna trasa Dwójki**  
 – 2021: Koszalin, część 1 i 2  
 Widzowie mają szansę ponownie usłyszeć największe hity, które w ubiegłym roku w koszalińskim amfiteatrze zaśpiewali m.in. Zenon Martyniuk, Izabela Trojanowska, Ingrid i Carla Fernandes. Wystąpiły także zespoły Weekend i Boys.  
 22:10 **KINO BEZ GRANIC:**  
 ★★ **Blue Jasmine** – komediodramat, USA 2013, reż. Woody Allen, wyk. Cate Blanchett, Alec Baldwin, Sally Hawkins, Bobby Cannavale (s. 14)  
 0:00 **Obietnica** – thriller, Polska/Dania 2014, reż. Anna Kazejak, wyk. Dawid Ogrodnik, Eliza Rycembel, Mateusz Więclawek, Sara Sobania  
 1:45 **Łódź jest pełna** – dramat społeczny, Szwajcaria/RFN/Austria 1980, reż. Markus Imhoof, wyk. Martin Walz, Mathias Gnädinger, Renate Steiger, Tina Engel  
 3:25 **Riffi po sześćdziesiątce**  
 ★★ **komedia obyczajowa, Polska 1989, reż. Paweł Trzaska, wyk. Mieczysław Czechowicz, Wiesław Gołas, Marian Kociniak, Wiesław Michnikowski**

**PROGRAM ROZRYWKOWY**



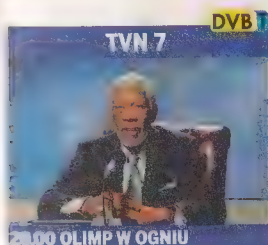
- 20:00 **Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni** (89) – Polska 2021  
 Mistrzowie w rozmieszanym przedstawiają Polskę widzianą oczami mieszkańców śląskiego zachodu i mazowieckiego wschodu. W programie pojawiają się kolejne odsłony cyklów „Rodzina na swoim” czy „W restauracji”. Satyrykom będą kibicować prowadzący.  
 22:00 **Nie ma mocnych** – komedia, ★★ **Polska 1974, reż. Sylwester Chęciński, wyk. Władysław Hańcza, Anna Dymna, Jerzy Janeczek, Wacław Kowalski**  
 Pawlak martwi się, komu przekaże gospodarstwo. Obaj synowie mają już swoje życie. Cała nadzieja we wnuczce, Ani. Wraz z Kargulem postanawia wydać ją za mąż. Niebawem we wsi pojawia się odpowiedni kandydat.  
 0:05 **Inwazja: Bitwa o Los Angeles**  
 ★★ **film s.f., USA 2011, reż. Jonathan Liebesman, wyk. Aaron Eckhart, Ramon Rodriguez, Will Rothhaar, Cory Hardict**  
 2:45 **Straszny film 4** – horror ★★ **komediowy, USA 2006, reż. David Zucker, wyk. Anna Faris, Regina Hall, Craig Bierko, Simon Rex**

**DRAMAT PRZYGODOWY**



- 20:00 **Robin Hood** – USA/Wielka Brytania 2010, reż. Ridley Scott, wyk. Russell Crowe, Cate Blanchett, Max von Sydow, William Hurt (s. 14)  
 Legenda słynnego angielskiego banity w interpretacji reżysera takich hitów jak „Gladiator” i „Marsjanin”. Pierwotny pomysł na występ Russella Crowe’a był nieco inny niż ten ostateczny. Aktor miał zagrać dwie role: główną oraz szeryfa z Nottingham.  
 23:00 **Dziewczyna z pociągu**  
 ★★ **– dramat kryminalny, USA 2016, reż. Tate Taylor, wyk. Emily Blunt, Haley Bennett, Rebecca Fergusson, Justin Theroux**  
 Rachel każdego dnia wsiada do podmiejskiego pociągu. W jednym z mijanych domów mieszka Megan i Scott. Pasażerka snuje fantazje dotyczące ich idealnego życia. Pewnego dnia dostrzega, że u nieznajomych doszło do tragedii.  
 1:20 **Kuchenne rewolucje** (14): Wilcza 8, Brzeg Dolny – program rozrywkowy, Polska 2021  
 2:25 **Uwaga!** – magazyn reporterów  
 2:45 **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy **LIVE**  
 4:10 **Kto was tak urządził?** – magazyn





20.00 OLIMP W OGNIU

- 5:05 **Szkola** (378) – serial paradokum., Polska 2017
- 6:05 **Wiza na miłość: dalsze losy** (7)
- 7:05 **Wyluzuj, Scooby-Doo!** – serial anim., USA 2015
- 7:35 **Beethoven 2**  
★ ★ – film familijny, USA 1993
- 9:25 **Ukryta prawda** (932, 1003, 934, 936)  
– serial paradok., Polska
- 13:25 **Szkola moich koszarów** – komedia, USA/Kambodża 2016, reż. Steve Carr, wyk. Griffin Gluck, Lauren Graham
- 15:15 **Zbuntowana księżniczka** – komedia, USA/Wielka Brytania/Francja 2008, reż. Nick Moore
- 17:25 **Mumia** – film  
★ ★ przygodowy, USA 1999, reż. Stephen Sommers
- 20:00 **SUPERSEANS: Olimp w ogniu** – thriller, USA 2013, reż. Antoine Fuqua, wyk. Gerard Butler
- 22:40 **Księgowy** – thriller, USA  
★ ★ 2016, reż. Gavin O'Connor, wyk. Ben Affleck
- 1:20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 2** (1/12) – serial dokumentalny, USA 2017
- 2:20 **Druga strona medalu** (2) – talk-show



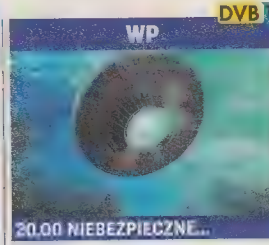
20.00 PAN I PANI SMITH

- 5:50 **Prawdziwe motywy** (39, 40) – serial paradokum., Polska 2022
- 7:50 **Żandarm**  
★ ★ z Saint-Tropez  
– komedia, Francja/Włochy 1964, reż. Jean Girault
- 9:50 **Żandarm w Nowym Jorku**  
★ ★ – komedia, Francja/Włochy 1965, reż. Jean Girault
- 12:00 **Gabriele i jego kobiety** – kom., Włochy 2018, reż. Guido Chiesa
- 14:15 **Polowanie na prezydenta** – film sensacyjny, Finlandia/Wielka Brytania/Niemcy 2014, reż. Jalmari Helander
- 15:50 **Pracownik miesiąca**  
★ ★ – komedia romantyczna, USA 2006, wyk. Dane Cook
- 18:00 **Pacyfikator**  
★ ★ – komedia, Kanada/USA 2005, reż. Adam Shankman
- 20:00 **NIEDZIELA**  
★ ★ **Z GWIAZDAMI: Pan i pani Smith** – komedia sensacyjna, USA 2005, reż. Doug Liman, wyk. Brad Pitt
- 22:40 **Zawrotna prędkość**  
★ ★ – film sensacyjny, Belgia/Francja/USA 2017
- 0:20 **Uciekaj albo walcz**  
★ ★ – film sensacyjny, USA 2020, reż. Kyle Rankin



20.00 PARK JURAJSKI

- 6:00 **Interwencja** – magazyn
- 6:15 **Benny Hill** (25) – pr. rozr.
- 6:50 **Mój przyjaciel Rufus**  
★ ★ – film familijny, Francja/USA 2020, reż. Ryan Bellgardt, wyk. Kyler Charles Beck
- 8:35 **Szczeniackie wojsko**  
★ ★ – komedia, USA 1995, reż. Nick Castle, wyk. Damon Wayans, Ross Bickell
- 10:35 **Galileo** (944, 945)
- 12:45 **Twister** – film  
★ ★ katastroficzny, USA 1996, wyk. Helen Hunt, Bill Paxton
- 15:00 **Miłość i przeprowadzki**  
★ ★ – komedia romantyczna, USA 2017, reż. W.D. Hogan, wyk. Amyr Childers
- 16:55 **Gwiazdy Kabaretu** (91)
- 18:00 **STOP Drogówka**
- 19:00 **Galileo** (946)
- 20:00 **Park jurajski** – film przygodowy, USA 1993, reż. Steven Spielberg, wyk. Sam Neill, Laura Dern
- 22:35 **Wielka ucieczka** (6)
- 23:45 **Snajper: Najlepsi z najlepszych** – film dokumentalny, USA 2018
- 1:25 **Gordon Ramsay: 24 godziny w piekle** (6)
- 2:25 **Disco Polo Life** – muz.
- 3:25 **Top 10**  
– lista przebojów



20.00 NIEBEZPIECZNE...

- 6:00 **Odkryć tajemnicę 4** (4) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2017
- 7:00 **Porzucone budowle 5** (5)  
– serial dok., W. Bryt. 2021
- 8:00 **WP Express** (155)
- 8:35 **Wnętrze do poprawki – domy gwiazd** (10)  
– serial dokum., Pol. 2017
- 9:00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4** (23-26)  
– serial dokum., Kan. 2016
- 13:00 **Pokochaj lub sprzedaj – wakacyjne domy** (8)
- 13:55 **Prosto z grilla 3** (8)
- 14:10 **Zagłada Ziemi** – film dokumentalny, USA 2013
- 16:10 **Mam Talent Ameryka: Mistrzowie 2** (5) – rozr.
- 18:00 **Mistrzowie Kabaretu 12** (4) – pr. rozr.
- 19:00 **Mistrzowie Kabaretu 11** (5) – pr. rozr.
- 20:00 **Niebezpieczne spotkania z obcymi**  
– film dokum., USA 2019
- 21:50 **Mistrzowie Kabaretu 9** (3, 2, 1)
- 1:00 **1, 2, 3... Kabaret!** (5)
- 2:00 **Zło z bliska** (7)  
– serial dokumentalny, Wielka Brytania 2012
- 3:00 **Wykute w ogniu** (4)
- 4:00 **Mój przyjaciel, mój wróg** (1) – dokum.



20.00 SAGA WIKINGÓW

- 6:00 **Kroniki młodego Indiany Jonesa** (12)  
– serial przygod., USA 1993
- 7:00 **Doktor Martin 7** (4)  
– serial obyczajowy, Wielka Brytania 2015
- 8:00 **Komisarz Rex 7** (96, 97)  
– serial kryminalny, Niemcy/Austria 2002
- 10:00 **Hudson i Rex 4** (11, 12)  
– serial krym., Kanada 2021
- 12:00 **Przygody Merlina** (5, 6)  
– serial fantasy, Wielka Brytania 2008
- 14:05 **Kłątwa**  
★ ★ **Tutenchamona** (2-ost.): Część 2 – film przygodowy, USA 2006
- 15:55 **Totalna magia**  
★ ★ – komedia romantyczna, USA 1998
- 18:15 **Poirot: Morderstwo w Orient Expressie**  
★ ★ – dramat kryminalny, Wielka Brytania 2010
- 20:00 **Saga wikingów**  
★ ★ – film przygodowy, Szwajcaria/Niemcy/RPA/Wielka Brytania 2014
- 21:55 **Wyścig** – film  
★ ★ biograficzny, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2013
- 0:25 **Uwięziona w mroku**  
★ ★ – thriller, USA 2013
- 2:05 **Żelazny most** – dramat obyczajowy, Polska 2019



- 10:05 **Gogglebox. Przed telewizorem** 13 (4)
- 11:05 **Gorączka złota 9** (10)
- 12:05 **Najgorsze polskie tatuaże 2** (3) – serial dok.
- 12:55 **Królowe życia 12** (1/30) – fab.-dok., Pol. 2022
- 13:35 **99 – Gra o wszystko. VIP** (5) – pr. rozrywk.
- 14:35 **Gogglebox. Przed telewizorem** 16 (5)
- 15:45 **Express, pogoda**
- 16:05 **Gogglebox. Przed telewizorem** 16 (15)
- 17:15 **Królowe życia 11** (9)
- 17:45 **Express, pogoda**
- 18:00 **Królowe życia 11** (10, 11) – serial fab.-dok.
- 18:55 **Królowe życia 7** (1/24)
- 19:45 **Express, pogoda**
- 20:00 **Damy i wieśniaczki. PL 5** (2) – serial fab.-dok.
- 21:00 **Gogglebox. Przed telewizorem** 16 (15)
- 22:00 **99 – Gra o wszystko. VIP** (6) – pr. rozrywk.
- 23:00 **Down the road 3** (2)
- 23:50 **Nic do ukrycia 2** (1/4)



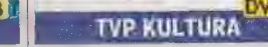
- 6:20 **Wojciech Cejrowski. Boso – Karaiby** (2-4)
- 8:30 **Dudi: Cała naprzód**  
★ ★ – film animowany, Belgia/Szwajcaria/Chiny/Hiszpania/Wielka Brytania/USA 2017
- 10:20 **Jaskiniowiec** – film animowany, USA/Wielka Brytania/Francja 2018
- 12:15 **Gang Wiewióra** – film animowany, Kanada/Korea Południowa/USA 2014
- 13:50 **NAJPIĘKNIEJSZE BAŚNIE BRACI GRIMM: Złota geś** – baśń filmowa, Niemcy 2013
- 15:45 **NAJPIĘKNIEJSZE BAŚNIE BRACI GRIMM: O soli cenniejszej niż złoto**  
★ ★ – baśń film., Niemcy 2015
- 17:00 **Pingwiny z Madagaskaru** – anim.
- 18:35 **Smerfy** – anim.
- 19:00 **Psi Patrol 4** – anim.
- 20:00 **Lombard. Życie pod zastaw 9** (472-476)
- 1:00 **Lombard. Życie pod zastaw** (31-33) – obycz.



- 6:00 **Detektywi w akcji** (71) – fab.-dok., Pol. 2016
- 7:00 **Zoo po godzinach** (26) – dok., W. Bryt. 2018
- 8:00 **Columbo** (2) – serial kryminalny, USA 1992
- 10:00 **Ich własna liga**  
★ ★ – komediodram., USA 1992
- 12:45 **Ale czad!** – komedia, ★ ★ USA 2009, reż. Will Gluck, wyk. Nicholas D'Agosto
- 14:40 **Gwiazdy Kabaretu** (4)
- 15:00 **Policjantki i Policjanci** (326-330)  
– serial obycz., Polska 2017
- 20:00 **Galileo** (379)
- 21:00 **Agenci NCIS: Los Angeles 2** (1, 2) – serial sensacyjny, USA 2010
- 23:00 **Company of Heroes: Oddział bohaterów**  
★ ★ – film wojenny, USA 2013
- 1:05 **Wiatry móch** – anim. dla dorosłych, Polska 2008
- 2:40 **Top 10** – lista przebojów
- 3:40 **Disco Polo Life**
- 5:45 **Telezakupy TV Okazje**



- 6:00 **Komornicy 2** (3)
- 6:30 **Raport tygodnia**
- 7:00 **Wstawajmy razem** (8)
- 8:00 **Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości** (UA)
- 8:30 **Timmy i przyjaciele**
- 8:45 **Supermoce małych stworzeń**
- 9:45 **Miedzy nami, kobietami** (6)
- 10:15 **Dr House 8** (22)
- 11:15 **Detektywy Monk** (4)
- 12:16 **Jak to jest zrobione?**
- 12:45 **Fani czterech kótek** 12 (16)
- 13:45 **Ciężarówka przez Stany 2** (7-9)
- 16:00 **Zarobić na kamperach 2** (4)
- 17:00 **Columbo 8** (1/5)
- 19:00 **Dr House 8** (23)
- 20:00 **Dr House** (1/22)
- 21:00 **Nie kłam, kochanie**  
★ ★ – kom. romant., Polska 2008
- 23:10 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3** (6, 7)
- 1:00 **Niezwykłe Stany Prokopa** (1/5)



- 8:00 **Liturgia prawosławna**
- 9:05 **Z przytupem** – widowisko
- 9:35 **Moje życie w Wersalu**  
– anim., Francja 2019
- 10:20 **Trzeci punkt widzenia**
- 11:00 **Szpital na peryferiach** (12) – serial obyczajowy
- 12:05 **Słynny najazd**  
★ ★ **niedźwiedzi na Sycylię**  
– film anim., Wł./Fr. 2019
- 13:40 **Judy** – dramat biograf., ★ ★ Wielka Brytania/USA 2019
- 15:50 **Kromer Festival Biecz 2021 – Przenikanie światów** – koncert, Pol.
- 17:15 **Niedziela z...**
- 18:10 **Skiz** – sztuka Gabrieli Zapolskiej, Polska 2000
- 19:30 **Niedziela z...** – pr. kult.
- 20:00 **Zaproszenie dla**  
★ ★ **rewolwerowca**  
– western, USA 1964
- 21:40 **Trzeci punkt widzenia**
- 22:20 **The Best of Maanam. Koncert live** – koncert
- 23:25 **Manifesto** – dramat  
★ ★ obyczajowy, Australia/Niemcy 2015





**18:35 ANYTHING GOES, ALE**  
**6:05 Zakochaj się w Polsce**  
**6:15 Okrasa famie przepisy**  
**7:30 To je Borowicz.**  
 Podróże ze smakiem  
**7:40 Smaki świata – po iberyjsku** – magazyn  
**8:15 Giganci historii** – telet.  
**9:10 Koło fortuny** – telet.  
**9:45 Postaw na milion** – telet.  
**10:45 Szansa na sukces. Opole 2020 (2)**  
 – widowisko, Polska 2019  
**11:55 Gwiazdzbior**  
**TVP Rozrywka**  
**12:40 Sekretne życie kotów 2 (6)** – reality show, Polska  
**13:40 Prywatne życie zwierząt 7 (5)** – serial przyrodniczy, Polska 2022  
**14:10 Przyrodnik na tropie (10)** – dokum., Polska 2020  
**14:45 Sanatorium miłości 4 (1)** – reality show, Polska  
**15:45 Jeden z dziesięciu** – teleturniej  
**17:00 Wielki test o Piastach** – widowisko, Polska 2017  
**18:35 Anything Goes. Ale jazda!** (12) – pr. rozrywk.  
**19:30 Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży, Polska 2007  
**20:10 Kabaret. Super Show Dwojki (14)** – program rozrywkowy, Polska 2020  
**21:15 Kabaretomaniacy (49)** – pr. rozrywk., Polska  
**22:20 Postaw na milion** – teleturniej, Polska  
**23:20 Big Music Quiz** – telet.  
**0:15 Czerdziestolatek (6, 7)**

**TVP SERIALE**

**5:40** Na sygnale (383) **6:20** Janosik (4) **7:20** U Pana Boga w ogródku (11, 12) **9:15** 07 zgłoś się (14, 15) **12:10** Biała sukienka – film obyczajowy, Polska 2003  
**13:30** Ojciec Mateusz 8 (107) **14:25** Ranczo 7 (80-82) **17:25** Janosik (5) **18:25** 07 zgłoś się (16) **19:45** Ranczo 7 (83) – serial obyczajowy, Polska 2013  
**20:45** Ojciec Mateusz 8 (108) **21:40** Ojciec Mateusz 9 (109) **22:40** Ranczo 7 (84, 85) **0:35** Janosik (5) **1:35** Korona królów (19, 20)

**TVP POLONIA**

**12:00** Anioł Pański **12:15** Między ziemią a niebem **12:40** Słowo na niedzielę **12:45** Notacje  
**13:00** Transmisja mszy świętej **14:15** Kariera Nikodema Dyminy (4) **15:10** Fajna Polska **16:00** Słownik polsko@polski **16:30** Tacy byliśmy **17:00** Telexpress **17:20** Za marzenia (4) **18:15** Program rozrywkowy **19:10** Powroty **19:30** Wiadomości  
**20:05** Sport, pogoda **20:20** Osiecka (2) **21:15** Zmruż oczy – komediodramat, Polska 2003 **23:25** Słownik polsko@polski



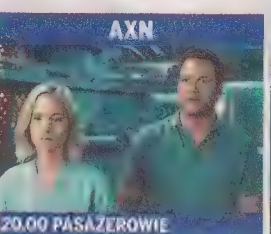
**20:00 NIESAMOWITY...**  
**6:00 SuperLudzie (29, 30)** – dokum., Polska 2018  
**7:00 Psi Patrol 2** – serial anim.  
**10:00 Polacy za granicą (1)** – serial dokumentalny, Polska 2018  
**11:00 Jak zostać czarodziejem** – film anim., Wielka Brytania/Meksyk/USA 2018  
**13:00 Jeździectwo:**  
**LIVE** Sopot Horse Show  
**17:05 Spider-Man 3** – film przygodowy, USA 2007, reż. Sam Raimi, wyk. Tobey Maguire, Kirsten Dunst  
**20:00 Niesamowity**  
**Spider-Man** – film przyg., USA 2012, reż. Marc Webb, wyk. Andrew Garfield, Emma Stone  
**22:55 Witajcie w dżungli** – film przygod., USA 2003, reż. Peter Berg, wyk. Dwayne „The Rock” Johnson, Seann William Scott  
**1:05 Backdoor. Wyjście awaryjne (2)** – serial komediowy, Polska 2021  
**1:30 Akademik (1)** – serial komediowy, Polska 2021  
**2:00 Polacy za granicą (20, 21)** – serial dokum., Polska 2019  
**4:00 Nasz nowy dom (140)** – reality show, Polska 2019  
**5:00 Na ratunek 112 (429)** – serial paradokumentalny, Polska 2020  
**5:30 Świat według Kiepskich (323)** – kom.

**POLSAT 2**

**8:00** Nasz nowy dom (150) **9:00** Trudne sprawy (945-949)  
**14:00** Przyjaciółki (208) **15:00** Nasz nowy dom (253) **16:00** Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących (79) **18:00** Komisarz Mama (4) **19:00** Kowalscy kontra Kowalscy (3, 4) – serial obyczajowy, Polska 2020  
**20:05** Wydarzenia, sport **20:45** Blackway – thriller, USA 2015  
**22:45** Demaskator. Poza prawem (1) **23:45** Kowalscy kontra Kowalscy (3, 4)

**POLSAT FILM**

**7:55** 7 krasnoludków – Las to za mało! – kom., Niem. 2006 **9:55** Doktor Dolittle: W pogoni za blaskami – film familijny, Kan./USA 2009 **11:45** Potwory kontra obcy – film animowany, USA 2009  
**13:45** Hot Shots 2 – komedia sensacyjna, USA 1993 **15:35** Wiegier labiryntu: Próby ognia – thriller, USA 2015 **18:20** Spider-Man 2 – film przygodowy, USA 2004  
**21:00** Terminator 3: Bunt maszyn – film s.f., USA/Niemcy/Wielka Brytania 2003 **23:20** Linia życia – horror s.f., USA/Kanada 2017



**20:00 PASAZEROWIE**  
**6:20 Designated Survivor 3 (4, 5)** – serial kryminalny, USA 2019  
**8:30 Jumanji** – film przygodowy, USA 1995, reż. Joe Johnston, wyk. Robin Williams, Kirsten Dunst  
**10:45 Hotel Transylwania 3** – film animowany, USA/Korea Południowa 2018  
**12:45 Nie zadzieraj z fryzjerem** – komedia, USA 2008, reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler  
**15:10 AXN PlayWatch** – mag.  
**15:15 Wychodne mamusiek** – komedia, USA 2014, reż. Andrew Erwin, Jon Erwin, wyk. Sarah Drew  
**17:20 AXN PlayWatch** – mag.  
**17:25 Jumanji: Następny poziom** – film przygodowy, USA 2019, reż. Jake Kasdan, wyk. Dwayne Johnson, Kevin Hart  
**20:00 Pasazerowie** – dramat s.f., USA/Australia 2016, reż. Morten Tyldum, wyk. Jennifer Lawrence, Chris Pratt, Michael Sheen  
**22:25 Underworld: Wojny krwi** – horror s.f., USA 2016, reż. Anna Foerster, wyk. Kate Beckinsale  
**0:15 Zasady walki 2 – Zdrada** – thriller, Kanada 2008, reż. Josef Rusnak, wyk. Wesley Snipes  
**2:25 Designated Survivor 3 (4, 5)** – serial kryminalny, USA 2019

**FOX**

**7:25** Szpital New Amsterdam (4-6) **10:10 CSI: Vegas (4, 5)** – serial krym. **12:00** Chicago Fire 10 (19) **12:55** 9-1-1 (17) – obycz., USA **13:50** 9-1-1: Teksas 3 (15) **14:45** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (10-12) **17:30** Strażnicy Galaktyki – film s.f., USA/Wielka Brytania 2014  
**20:00** Zielona mila – dramat obycz., USA 1999 **23:45** CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (17-19) – serial krym. **2:25** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (10-12)

**FOX COMEDY**

**5:30** Brooklyn 9-9 (6-10) **8:00** Ostatni prawdziwy mężczyzna 9 (5-8) **10:00** Bajzer z Bel-Air (4-13) – serial komediowy, USA 1993  
**15:00** Sknerus – komedia, USA 1994 **17:15** Życie biurowe – komedia, USA 1999 **18:55** Pozew o miłość – komedia romantyczna, Irlandia/USA/Niemcy 2004  
**20:30** American Pie – komedia, USA 1999 **22:25** Jeszcze dłuższe zaręczyny – komedia romantyczna, USA 2012 **0:50** Futurama **2:05** Simpsonowie 27 – serial anim. **4:35** Daleka Północ (6)



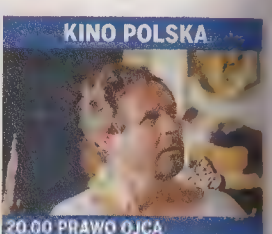
**21:10 TEORIA WIELKIEGO...**  
**6:00 Młody Sheldon (8-12)** – serial kom., USA 2017  
**8:10 Ameryka według Ala (1, 2)** – serial komediowy, USA 2021  
**9:00 Przyjaciele 9 (11-22)** – kom., USA 2002-2003  
**15:00 Teoria wielkiego podrywu 8 (13-21)** – serial komediowy, USA 2014-2015  
**19:00 Ameryka według Ala (3, 4)** – serial komediowy, USA 2021  
**19:55 Teoria wielkiego podrywu 8 (22-24)** – serial komediowy, USA 2014-2015  
**21:10 Teoria wielkiego podrywu 9 (1, 2)** – serial komediowy, USA 2015  
**22:00 Comedy Club 8 (8, 7, 6)** – pr. rozrywkowy, Polska  
**23:30 Comedy Club 3 (6)** – pr. rozrywkowy, Polska  
**0:00 Miasteczko South Park 21** – serial anim. dla dorosłych, USA 2017  
**0:30 Władczy móch 9** – serial animowany dla dorosłych, Polska 2011  
**1:30 Blok Ekipa 2** – serial animowany dla dorosłych, Polska 2015  
**2:00 Drunk History – Pół litra historii (1)** – program rozrywkowy, Polska 2017  
**2:25 Graczykowie, czyli Buła i spółka (5-7)** – serial komediowy, Polska 2001

**POLSAT CC EXTRA**

**6:00** Allo, allo! 6 (2-6) **9:00** Dwóch i pół 6 (22-24) **10:25** Dwóch i pół 7 (1) **11:00** 18. Rybnicka Jesień Kabaretowa – Ryjek 2013 (6) **12:55** Dwudziestolecie – Koncert Jubileuszowy 20. RYJKA (2) **14:55** Jaś Fasola (5) **15:30** Świat według Kiepskich (12, 13, 1-5) **18:55** Jaś Fasola (6, 7) – serial komediowy, Wielka Brytania 1992  
**20:05** Dwóch i pół 7 (2-8) **23:25** Jaś Fasola (6) **0:00** Comedy Club 8 (8, 7, 6) **1:30** Comedy Club (3) **2:05** Spadkobiercy 3 (12)

**NOWA TV**

**6:00** Wehikuł czasu (611, 612) **6:10** TV okazje **6:50** Interwencja – taka jest Polska (19) **7:45** Disco Landia – nutki do pobudki (3, 4) **8:45** Było sobie życie **11:35** Ewa gotuje (12, 13) **12:35** Nagie miasto (5) **13:30** Bogaty dom – biedny dom (7, 8) **15:30** Polacy za granicą (5, 6) **17:25** Kabaret na żywo (3, 4) – program rozrywkowy  
**21:00** Agent XXI 2 – komedia, USA 2006 **23:00** Kamerdyner – dramat biograficzny, USA 2013 **1:55** łowcy cieni. Pod presją (10) **2:55** Kabaretowa Dynastia (10)



**20:00 PRAWO OJCA**  
**6:00 Agent nr 1** – dramat wojenny, Polska 1971, wyk. Karol Strasburger  
**7:55 Nigdy nie mów nigdy** – komedia obyczajowa, Polska 2009, wyk. Anna Dereszowska  
**10:20 Zamknąć za sobą drzwi** – film sensacyjny, Polska 1987, wyk. Bronisław Cieślak, Piotr Fronczewski  
**11:55 Cztery pancerni i pies (7, 8)** – serial wojenny, Polska 1966  
**13:55 Ostatnie dni** – film wojenny, Polska 1969, wyk. Wacław Kowalski  
**15:40 Pieczone gołąbki** – komedia, Polska 1966, wyk. Adam Mularczyk, Jerzy Karaszewicz  
**17:40 Les innocents** – dramat obyczajowy, Belgia/Francja/Polska 2016, reż. Anne Fontaine, wyk. Lou de Laâge, Agata Buzek  
**20:00 Prawo ojca** – dramat sensacyjny, Polska 1999, wyk. Marek Kondrat, Nina Roguż  
**22:05 Jesteś Bogiem** – dramat biograficzny, Polska 2012, reż. Leszek Dawid, wyk. Marcin Kowalczyk  
**0:40 Angelus** – komedia obyczajowa, Polska 2001, wyk. Jan Siodłaczek  
**2:50 Jarzębina czerwona** – dramat wojenny, Polska 1970, wyk. Andrzej Kopiczyński, Andrzej Łapicki

**KINO TV**

**5:45** Bibliotekarze 3 (9, 10) **7:35** Piąta fala – film s.f., USA 2016 **9:50** Potop (2-ost.) – film hist., Polska 1974 **12:45** Małe kobiety – dramat obyczajowy, USA 1994  
**15:10** Człowiek w żelaznej masce – film kostiumowy, W. Bryt./USA 1998 **18:00** Legalna blondynka – komedia, USA 2001  
**20:00** Rozmowy kontrolowane – komedia, Polska 1991 **22:00** Kowboj z Szanghaju – western kom., USA 2000 **0:15** BloodRayne – horror, USA/Niemcy 2005

**ZOOM TV**

**7:35** Dział przyroda na żywo (12) **8:05** Gadzet show (6) **8:35** Polskie złote rączki (10) **9:40** Gang Olsena jedzie do Jutlandii – kom. sens., Dania 1971 **11:45** Świat według Bundy (13-16)  
**14:00** Hity polskiego kabaretu 5 (19-22) **17:50** I love kabaret EXTRA (23, 31) **18:30** Gadzet show (7) **19:05** I love kabaret EXTRA (1) **19:20** Hity polskiego kabaretu 5 (23)  
**20:15** Znachor – dramat obyczajowy, Polska 1981 **23:00** Magia nagości. Dania (5)





**CBS EUROPA**

**21.00 RODZINA...**

**11:25** **Żandarm**  
★ ★ w Nowym Jorku – kom., Fr./Wł. 1965

**13:25** **Whitney** – dramat  
★ ★ biografia, USA 2015

**15:05** **Początek** – film  
★ ★ obyczaj., USA 2001

**16:50** **Manchester by the Sea** – dramat  
★ ★ obyczaj., USA 2016

**19:25** **Mężczyzna moich marzeń** – komedia romantyczna, Francja/Wielka Brytania 2002

**21:00** **Rodzina**  
★ ★ Addamsów – czarna komedia, USA 1991

**22:55** **Kobieta na skraju dojrzałości** – komediodramat, USA 2011

**0:50** **Wisienka**  
★ – kom. romantyczna, USA 1999



**HBO**

**20.10 NIE ODDYCHAJ 2**

**9:40 Wszystkie psy idą do nieba 2** – film anim., USA 1996

**11:05** **Zanim się pojawił** – film obyczaj., USA/W. Bryt. 2016

**13:00** **Galeria złamanych serc** – komedia romantyczna, USA/Kanada 2020

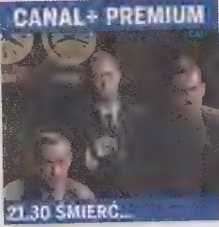
**14:50** **Casino Royale**  
★ ★ – sens., USA/W. Bryt./Niemcy/Czechy 2006

**17:15** **Batman** – film sensacyjny, USA 2022

**20:10** **PREMIERA:**  
★ ★ **Nie oddychaj 2** – thriller, USA 2021

**21:55** **Tenet** – thriller s.f., USA/W. Bryt. 2020

**0:25** **Baader-Meinhof**  
★ ★ – dramat polityczny, Niemcy/Francja/Czechy 2008



**CANAL+ PREMIUM**

**21.30 ŚMIERĆ...**

**7:30** **Polska z góry**  
★ ★ Zamki, dworki, pałace (9, 10)

**8:20** **Spokojnie, tatuśku** – komedia obyczaj., USA 1989

**10:20** **Skąd się biorą sny**  
★ ★ – film animowany, Dania 2020

**11:40** **Finding You** – dramat obyczaj., USA 2021

**13:35** **Łapu-capu extra**  
★ ★ – komedia, Fr. 2021

**14:05** **Wizyta u córki**  
★ ★ – komedia, Fr. 2021

**15:30** **Free Guy** – kom. fantasy, Kan./USA '21

**17:25** **Orły 2022** (24)

**20:00** **Nikt** – film sens., USA/Japonia 2021

**21:30** **PREMIERA:**  
★ ★ **Śmierć Zygimbojima** – dram. hist., Polska 2021 (s. 14)

**23:00** **Będzie bolało** (3)



**PARAMOUNT NETWORK**

**20.00 DYKTATOR**

**5:30 Kung Fu Panda**  
★ ★ – film anim., USA '08

**7:30** **Elektra** – film  
★ ★ przyg., Szwajcaria/USA/Kanada 2005

**9:30** **Guru miłości**  
★ – kom. romant., USA/Niemcy/W. Bryt. 2008

**11:25** **Stażyski** – komedia, USA 2013

**14:00** **Zgon na pogrzebie**  
★ ★ – kom., USA/Niemcy/W. Bryt./Hol. 2007

**15:50** **Tysiąc słów**  
★ ★ – komedia, USA 2012

**17:45** **Monster Trucks**  
★ ★ – kom. przygodowa, USA/Kanada 2016

**20:00** **Dyktator**  
★ ★ – komedia, USA 2012

**21:45** **Liberator** – film sens., USA/Fr. 1992

**23:55** **Liberator 2** – film sensacyjny, USA 1995



**TVP KOBIETA**

**7:30 Makłowicz w podróży** – mag.

**8:00** **Inside British Vogue** – Sto lat brytyjskiego Vogue'a (1) – dok.

**9:00** **Wnętrza z odzysku**

**10:00** **Trend XXI** (12)

**10:30** **Wielka zamiana**

**11:30** **Pytanie na śniadanie** – magazyn

**14:30** **Fuks** – komedia sensacyjna, Pol. 1999

**16:10** **Wszystkie kolory świata** (15) – dok.

**17:10** **Historia w postaciach** zapisana do nas (7) – krym.

**19:30** **Wielka zamiana**

**20:30** **Sześć siostr** (23)

**21:30** **Jasminum** – film obyczajowy, Pol. 2006

**23:25** **Boża podszewka**



**TVN STYL**

**9:40** **Co nas truje** (1)

**10:25** **Skarby z szafy**

**10:55** **Zony Miami** (10)

**11:55** **Zrób coś z tym dzieckiem** (1/12)

**12:30** **Miasto Kobiet**

**13:30** **Salon sukien ślubnych: Polska**

**14:00** **Nieoczywiste miejsca** (7)

**14:35** **Jestem z Polski**

**16:40** **Kobieta na krańcu świata**

**17:50** **Związki z modą**

**18:50** **I nie opuszczę Cię aż do ślubu**

**19:30** **W czym do ślubu?** (8)

**20:05** **Pani gadźet** (7, 7)

**21:10** **Mieszkanie na miarę** (2)

**22:15** **Miasto Kobiet** (4)

**23:15** **Buntowniczy w habitach** – dok.

## CBS REALITY

**9:30** **Hardcorowy lombard 3**

**13:00** **Piekłne wakacje 2**

**14:00** **Najgorsza noc w życiu** (7, 8)

**16:00** **Na straży amerykańskich granic** (7, 8)

**17:00** **Rutynowa kontrola trzeźwości 2** (19, 20)

**18:00** **Na straży australijskich granic** (5-8)

**20:00** **Patrol na autostradach Nowej Zelandii** (15, 5, 6)

**21:00** **Dobry gliniarz** (5)

**22:00** **Podpis zabójcy** (4-7)

**2:00** **48 godzin** (10, 11)

## EPIC DRAMA

**8:20** **Panna Marple: Morderstwo to nic trudnego** – kryminał, USA/W. Bryt. 2008

**10:20** **Agenci NCIS** (8-14)

**16:30** **Detektyw Murdoch** (15, 16, 17)

**18:30** **Panna Marple: Strzały w Stonygates** – krym., USA/W. Bryt. 2009

**20:30** **Wszystkie stworzenia duże i małe 2** (1)

**21:30** **Panna Marple: Dlaczego nie Evans?** – kryminał, Wielka Brytania 2009

**23:30** **Rozpustnice** (5, 6)

## FILMBOX PREMIUM HD

**12:30** **Magik z Nowego Jorku** – komediodram., USA 2014

**14:05** **Za jakie grzechy** – komedia romantyczna, Kanada/USA 2009

**15:40** **Kochankowie z Księżyca** – komediodramat, USA 2012

**17:10** **Rain Man** – dramat psychologiczny, USA 1988

**19:20** **Rocky Balboa** – dram. obyczaj., USA 2006

**21:00** **Mów do mnie** – dramat biograficzny, USA 2007

**23:00** **Zabójcza portierka** – thriller, USA 2020

DVB – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

## HBO 2

**16:15** **Harry Potter i Książę Półkrwi** – film fantasy, Wielka Brytania/USA 2009

**18:50** **Duma i uprzedzenie** – film kostiumowy, Francja/Wielka Brytania/USA 2005

**21:00** **Gniazdo** – dramat psychologiczny, Wielka Brytania/Kanada 2020

**22:50** **Amonit** – dramat obyczajowy, Wielka Brytania/Australia/USA 2020

**0:50** **Przeгляд tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem** (9, 13)

## HBO 3

**13:35** **Psi Patrol: Film** – film anim., Meksyk/Hiszp./Kan./USA 2021

**15:05** **Igla w stogu czasu** – dram. s.f., USA 2021

**17:00** **Barry 3**

**17:30** **Dziecko** (7)

**18:00** **Gentleman Jack** (2)

**19:00** **Irma Vep** (1)

**20:00** **Miłość ponad czasem** (4)

**21:00** **Obsesja Eve** (4, 7)

**21:45** **Snowfall** (5, 5)

**22:30** **Billions** (6, 5)

**23:35** **Ciche miejsce 2** – horror, USA 2020

## CINEMAX

**14:40** **Ostatni** – dram. obyczaj., Finlandia/Estonia/Hol. 2020

**16:40** **Legalna blondynka** – kom., USA 2001

**18:20** **Legalna blondynka 2** – komedia, USA 2003

**20:00** **Portland Tower** (1/3) – dramat obyczajowy, Wielka Brytania 2021

**20:55** **Milion małych kawałków** – dram. obyczaj., USA 2018

**22:45** **Nocna jazda** – dram. krym., Fr. 2019

**0:20** **Rose: Opowieść o miłości** – horror, W. Bryt. 2020

## CANAL+ FILM

**15:10** **All My Life** – dram. obyczaj., Chiny/USA 2020

**16:40** **Operacja: Portugalia** – kom., Fr. 2021

**18:10** **Wojna z dziadkiem** – kom., USA/Wielka Brytania/Kanada 2020

**19:45** **Łapu-capu**

**20:00** **Łapcie tę dziewczynę** – film familijny, USA/Niem. 2004

**21:30** **Po prostu walcz 4** – dramat sensacyjny, USA 2021

**23:00** **Egzorcyzmy dnia siódmego** – horror, USA 2021

## ALE KINO+

**13:45** **Dumni i wściekły** – komediodramat, Wielka Brytania/Francja 2014

**15:55** **Szalona odwaga** – film wojenny, USA 1996

**18:00** **Moja mała Zoe** – dramat obyczajowy, Niemcy/Wielka Brytania/Francja 2019

**20:10** **Sfora 2** (3, 4)

**22:25** **Matthias i Maxime** – dramat obyczajowy, Kanada/Francja 2019

**0:35** **Ale krótkie: W świecie fantazji** – blok filmów krótkometrażowych

## TVN FABULA

**11:10** **Najpiękniejsza muzyka filmowa** (1/8)

**11:25** **Złoty kompas** – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 2007

**13:50** **Johnny English: Nokaut** – kom. sens., W. Bryt./USA/Fr./Chiny 2018

**15:40** **Vinci** – kom. krym., Pol. 2004

**18:10** **Pitch Perfect 3** – komedia muzyczna, USA 2017

**20:00** **San Andreas** – dram. katastrof., USA 2015

**22:30** **Sąsiedzi 2** – kom., Chiny/USA 2016

**0:25** **Szefowa** – komedia, USA 2016

## WARNER TV

**12:25** **Niedokończony interes** – komedia, USA 2015

**14:00** **Wampiry i swiry** – kom., USA 2010

**15:35** **Made in America** – kom., USA/Fr. 1993

**17:40** **Interstellar** – film s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2014

**21:00** **Assassin's Creed** – film przygodowy, Kanada/Hiszpania/USA/Francja/W. Bryt./Hongkong/Tajwan/Malta 2016

**23:10** **Daredevil** – film sens., USA 2003

## 13 ULICA

**6:00** **Kobra** – oddział specjalny (24, 12) – serial sens.

**7:00** **Wypadek, samobójstwo czy morderstwo 2** (7-11)

**12:00** **Chicago PD** (5, 8)

**13:00** **Chicago PD** (5, 9-15)

**20:00** **Prawdziwe zbrodnie: Aurora Teagarden na tropie** – kryminał, Kanada/USA 2015

**22:00** **Detektyw Kate** (3, 4)

**0:00** **Nieuchwytny cel** – film sens., USA 1993

**2:10** **Prawo i porządek: Zbrodniczy zamiar** (7, 11-14)

## CANAL+ DOMO HD

**16:00** **Zbudujemy ten dom** (4)

**16:30** **Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie** (9)

**17:00** **Moje wymarzone miejsce 2** (4)

**17:55** **Kupione i co dalej?** (4, 1)

**18:30** **Dom w mieście** (1)

**19:00** **Ucieczka na wieś** (20, 22, 23) – serial dokumentalny

**21:00** **Przerób, nie wyrzuć** (4)

**22:00** **Pokochoj swój ogród** (10, 6)

**22:55** **Wielkie projekty: Nowa Zelandia** (6, 7, 8)

**0:50** **George Clarke** – projekty do poprawy (5)

## POLSAT CAFÉ

**13:00** **Kolacja w ciemno** (12)

**14:00** **Nasz nowy dom** (161)

**15:00** **Demakijaż** (146)

**15:30** **W bliskim planie** (175)

**16:00** **Shopping Queens. Królowe Zakupów** (59)

**17:00** **Narzęczony na niby** – komedia romant., Pol. 2018

**19:30** **Suknie marzeń** (9) – pr. rozr., Polska

**20:00** **Zdrady** (193)

**21:00** **Bogate dzieciaki bez kasy** (12)

**22:00** **Kolacja w ciemno** (13)

**23:00** **Zdrady** (151)

## ROMANCE TV

**16:15** **Inga Lindström: Zakochana w szefie** – melodramat, Szwecja/Niem. 2017

**18:05** **Katie Fforde: Żyłesz tylko raz** – film obyczajowy, Niemcy 2021

**20:00** **Rejs ku szczęściu** – Podróż poślubna na Cyklady – film obyczaj., Niem. 2019

**21:55** **Emilie Richards: Tęsknota za Nową Zelandią** – film obyczaj., Niem. 2009

**23:50** **Wielkie kłamstwo** – komedia, Niem. 2013

## CANAL+ KUCHNIA

**14:30** **David Rocco** – Dolce Italia (4, 5)

**15:30** **Irlandzka przygoda z Donalem** (5, 6)

**16:30** **Tom Kerridge grilluje** (11, 12)

**17:25** **Dania na wynos** – co nam przywożą (3)

**18:20** **James Martin: wielka brytyjska przygoda** (9, 10) – serial dokum.

**20:05** **Tom Kerridge** – zdrowy początek (2)

**20:40** **Podróż przez smaki Chin** (3, 6, 7)

**22:30** **Jamie Oliver: Superfood na co dzień** (5)

**23:25** **Podwójne życie koniaku**

## TLC

**14:00** **Salon sukien ślubnych** – drużny

**14:30** **Salon sukien ślubnych** (15:00)

**15:00** **Mój chłopak jest maminysynkiem**

**16:00** **Wiza na miłość** (9, 3)

**18:00** **Skarby z szafy** (4)

**18:30** **Salon sukien ślubnych: Dubaj** (2)

**19:00** **Premiera: Mój ciężarny mąż** – film dok., USA 2020

**21:00** **Dr Pryszczylła** – kulisy

**22:00** **Dr Pryszczylła** – kulisy

**23:00** **Dr Pryszczylła** – kulisy

**23:00** **Moje koszmarny stopy 2**

## NGTV

**16:35** **Weekendowa metamorfoza** (7)

**17:35** **House Hunters** – Poszukiwacze domów (9, 7)

**18:10** **Moje miasto, mój dom** (5, 5)

**19:05** **Zbudujemy większy dom** (10)

**20:05** **Domy na plażach świata** (1/14)

**20:35** **Dom inny niż wszystkie** (7)

**21:05** **Ten dom da się sprzedać** (3)

**21:30** **Zróbmy z tego dom** (6)

**22:00** **Wygrać na remoncie** (5)

**23:00** **Nieruchomości dla miłości** (5)

## FOOD NETWORK

**12:15** **Przyślij przepis** (4, 5)

**13:15** **Z gruntu zdrowo** (4-6)

**14:45** **Sztuka mięsa** (11, 12, 1, 2)

**16:45** **Smaczna rozpusta** (10)

**17:15** **Akacja: Restauracja!** (1/16)

**18:20** **Kraina słodczy** (5)

**19:20** **Wiosenny turniej wypieków** (6)

**20:25** **Na tropie jedzenia** (4)

**21:00** **Tak smakuje dzień** (11)

**23:00** **Szaleni cukiernicy** (8)

**23:30** **Guy Fieri i goście gotują na wynos** (2)





**6:00** Jak to jest zrobione?  
**7:00** Łowcy klasyków  
**8:00** Bimbrownicy: starcie tytanów  
**9:00** Złomowisko PL (4, 5)  
**11:00** Specjalistki (8)  
**12:00** Lotnisko (8)  
**13:00** **PREMIERA:** Cel: Atlantyda  
**14:00** Gorączka złota: klan Hoffmanów (8)  
**15:00** Kamperem przez świat (2)  
**16:00** Złomowisko PL (3)  
**17:00** Nic do zgłoszenia (4)  
**18:00** Specjalistki (8)  
**19:00** Kolejarka (6)  
**20:00** Łowcy opali (8)  
**21:00** Gorączka złota: klan Hoffmanów (8)  
**22:00** Lotnisko (8)  
**23:00** Najniebezpieczniej: zawód świata



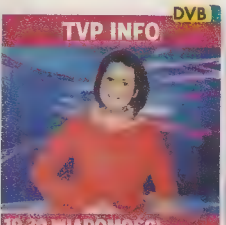
**12:00** Megamaszyny (2)  
**13:00** Za milion lat (1)  
**14:00** Budując przyszłość (6)  
**15:00** Zaginione skarby Cesarstwa Rzymskiego (4)  
**16:00** Ekspresowe budowy (1) – dok.  
**17:00** Anatomia głupoty (7, 2)  
**18:00** Tajemnice podwodnych wraków (3)  
**19:00** Porzucone konstrukcje (5)  
**20:00** Zaginione skarby Cesarstwa Rzymskiego (4)  
**21:00** Za milion lat (6)  
**22:00** Kimowie: Rodzinna dyktatura (1, 2-ost.)  
**0:00** Udaremnione ataki terrorystyczne (9)



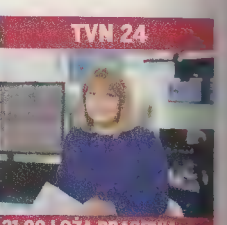
**10:40** Polska śródziemnomorska  
**11:20** Wojownicy czasu  
**12:00** Tropikalne wyspy świata (2)  
**13:00** Kreacje matki natury – film dok.  
**14:00** W kotle historii  
**14:30** Rodzina Połanieckich (3)  
**16:00** Nie taka prosta historia  
**16:30** Giganci historii (68)  
**17:25** Sekrety Morza Śródziemnego  
**17:55** Stawka większa niż życie (3)  
**19:05** Ostatni dzień Abrahama Lincolna  
**20:05** Las katyński – dok.  
**21:15** Wielka ucieczka  
**0:05** Sowieci do domu – film dok.



**11:20** Jak wykończyć świat na 10 sposobów (10)  
**12:20** Kryptonim szef Polska (4)  
**13:05** Gwiazdy lombardu (10-13)  
**14:55** Poszukiwacze złota w Australii (3)  
**16:00** **PREMIERA:** Wojny przewoźników (2-5)  
**18:00** Rolnicy. Podlasie  
**20:00** **PREMIERA:** Rolnicy. Podlasie (24)  
**21:00** Miasto Wieś (2)  
**22:00** Wewnątrz najpotężniejszej armii świata – dok.  
**23:00** **PREMIERA:** II wojna światowa: Wyścig do zwycięstwa (1)



**19:30** WIADOMOŚCI  
**16:00** Okiem wiary  
**16:29** Serwis info weekend  
**17:00** Teleexpress  
**17:15** Teleexpress Extra  
**17:30** Teleexpress na deser  
**17:45** Serwis info weekend  
**18:00** Panorama  
**18:18** Serwis info weekend  
**18:25** Studio Zachód  
**18:50** INFO V4+  
**19:05** Głębia ostrości  
**19:30** Wiadomości  
**19:58** Gość „Wiadomości”  
**20:13** Minęła dwudziesta  
**21:00** W pełnym świetle  
**21:24** Serwis info weekend  
**21:50** Strefa starcia  
**23:00** INFO wieczór



**21:00** ŁOŻA PRASOWA  
**6:00** Serwis informacyjny  
**10:45** Kawa na ławę  
**11:55** Łoża prasowa  
**12:50** Dokument w TVN 24  
**14:00** Serwis informacyjny  
**16:00** Fakty po południu  
**18:00** Serwis informacyjny  
**18:35** Ranking Mazura  
**19:10** Serwis informacyjny  
**19:20** Fakty po Faktach  
**20:00** Kawa na ławę  
**21:00** Łoża prasowa  
**22:00** Szkło kontaktowe  
**23:00** Dzień po dniu  
**0:00** Fakty po Faktach  
**0:45** Kawa na ławę  
**1:50** Ranking Mazura  
**2:20** Nowa Maja w ogrodzie

DISCOVERY SCIENCE

**8:00** Podziemne sekrety  
**10:00** Jak to jest zrobione?  
**12:00** Zwykle rzeczy – niezwykle wynalazki – serial dok.  
**14:00** Zoom na architekturę  
**16:00** Jak działa wszechświat? **18:00** Jak to jest zrobione? – serial dok.  
**20:00** Szkoła z ekomisją  
**21:00** Mosquito **22:30** Sekrety Houdiniego **0:30** NASA – archiwum tajemnic  
**2:24** Tajemnice lądowania na Księżycu – serial dok.

NAT GEO WILD

**12:00** Królestwo drapieżników  
**13:00** Oko w oko z ludojadem  
**14:00** Alaski i mroźne pustkowia **15:00** Weterynarz z powołania  
**16:00** Zwierzęta w amoku **17:00** Niezwykły dr Pol **19:00** Najdziwniejsze gatunki  
**20:00** Sekrety zoo: żyrafy  
**21:00** Szokujące weterynarze na końcu świata  
**22:00** Najdziwniejsze gatunki **23:00** Kowboj z australijskiego buszu

HISTORY

**13:00** Wojny magazynowe **13:40** Kłatwa Wyspy Dębów **9:15:20** Wykute w ogniu **8:16:15** II wojna światowa w kolorze: największe bitwy **17:15** UFO: wierzyć czy nie? **18:10** Złoto Bałtyku **19:05** Największe tajemnice świata 3 – dok.  
**20:00** W pogoni za skarbem **21:00** Gwiazdy lombardu **21:22:00** Złoto generała Yamashity **23:00** Największe tajemnice świata 3

DISCOVERY

**15:00** Dragons' Den: Jak zostać milionerem **17:16:05** Jak powstaje samochód **21:05** Garaż Guya Martina **18:05** Co jemy w samolocie **19:00** Wielkie projekty 16 – serial dokum.  
**20:00** Jak kupić najdroższe auta świata **21:00** 60 dni na ulicy **22:00** Top Gear: Best of British **23:00** Garaż Guya Martina **0:10** Guy Martin: lądowanie w Normandii

POLSAT NEWS

**11:15** Cztery strony prasy  
**12:30** W rytmie dnia  
**13:30** Jesteśmy dla dzieci **14:00** W rytmie dnia  
**15:50** Wydarzenia **15:50** W rytmie dnia  
**16:30** W rytmie dnia  
**18:50** Wydarzenia **18:50** Wydarzenia „Wydarzeń”  
**19:15** Więcej „Wydarzeń”  
**19:30** Państwo w państwie – pr. publ., Pol.  
**21:00** Czysta Polska **21:50** Wydarzenia wieczorne  
**22:30** Dzień na świecie  
**23:30** Obraz dnia

TVN 24 BIS

**12:10** Fakty po Faktach **12:50** Byk i Niedźwiedź – mag.  
**13:30** Kawa na ławę **14:40** Łoża prasowa **15:50** Dokument w TVN 24 Bis  
**16:30** Kijew w kosmosie  
**16:40** Dokument w TVN 24 Bis **18:00** Alarm dla Ziemi **18:40** Horyzont  
**19:00** Fakty 19:20 Fakty po Faktach – pr. inf.  
**20:00** Superwizjer **21:00** Dokument w TVN 24 Bis  
**23:55** Fakty po Faktach

TRAVEL CHANNEL

**13:20** Hawajskie wakacje  
**14:20** Urolop w kraju  
**15:20** Jak funkcjonuje miasto? **15:50** Niezwykłe Stany Prokopa **16:50** Małowski w Polsce **17:50** Porada na weekend  
**18:20** Biznes na kółkach  
**19:20** Włoski kęs  
**20:25** Kamperowe wyzwania  
**21:25** Rodzina na camping  
**22:25** Na krańcu Alaski **3** **23:25** Wino w roli głównej

DTX

**7:05** Fani czterech kółek **9:10** Ciężarówka po antypodach  
**10:10** Hot rod wg Kindiga **8**  
**11:10** Władcy gratów  
**12:10** Militarizm na warsztat – unboxing – serial dok.  
**13:10** Nagi instynkt przetrwania: Elita – dok., USA  
**21:10** Wydobycie spod rdzy  
**22:10** Moto-duet **23:10** Absurdy drogowe **0:10** Oldskulowe pojazdy **2**  
**1:10** Ekstremalne połowy Jakuba Vagnera

DISCOVERY HISTORY

**12:55** Zaginiona armia wikingów – film dok.  
**13:55** Rodzina królewska: Utrzymać koronę **15:00** Titanic: opowieści z głębin  
**18:55** Tajemnice dawnych cywilizacji – serial dok.  
**20:00** Rodzina królewska: Utrzymać koronę **21:05** Brytyjska rodzina królewska i naziszi **22:15** Tajemnice templariuszy **23:20** Zapomniane taśmy wideo z nazistowskich Niemiec

DISCOVERY

**14:05** Jak budowano imperia **2**  
**15:00** Geniusze wśród zwierząt **16:00** Zabójcza pogoda **3** **17:00** Malownicze trasy kolejowe **18:00** Lądowanie na Księżycu  
**19:00** Szlakiem wulkanów  
**20:00** Morze Śródziemne: przyroda w potrzasku  
**21:00** Wielka australijska przygoda – dok. **22:00** Tsunami w Święta **23:00** Dr Sanjay Gupta: w poszukiwaniu dobrego życia

POLSAT NEWS 2

**12:50** Z klimatem i z pasją  
**13:25** Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii **14:50** Państwo w państwie – pr. publ.  
**16:30** Cztery strony prasy  
**17:50** Z klimatem i z pasją  
**18:30** Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii **19:55** Interwencja – taka jest Polska  
**20:50** Państwo w państwie  
**22:35** Wydarzenia **23:00** Więcej „Wydarzeń”

TVP 3

**16:00** Cafe piosenka **16:30** Program lokalny **16:45** Express regionów **17:00** Program lokalny **17:30** Inwestujemy w Polskę **17:45** Wyprodukowano w Polsce **18:00** Program lokalny  
**20:30** Śniadanie samorządowe **21:00** Kuchenne recepty **21:25** Dziennik regionów **21:30** Program lokalny **22:00** Dziennik regionów, pogoda **22:17** Kryminalna siódemka

CANAL+ DOKUMENT

**7:00** O co biega? **7:30** W rytmie wolności **9:10** Odyseja po greckich wyspach  
**11:00** Historia kempingu  
**12:00** Polska z góry **3**  
**13:30** Asteroidowy szal **14:25** W poszukiwaniu Planety B  
**16:00** Legendy komedii **4**  
**17:40** Dzień dobry, Robin  
**19:00** Miasta z ruin  
**22:00** Miłość w czasach zagiętych **23:30** Moja wojna  
**0:30** Furia **2:00** O co biega? **2:35** Miasta rytm  
**4:15** Rekruci

PLANET+

**12:00** CO2 – instrukcja obsługi  
**13:00** 360° Świat bez granic **7**  
**15:00** Miasta rytm **16:00** Świat w skali makro **17:00** Amazonia – raj w ogniu  
**18:00** Świat z góry **2**  
**18:30** Świat z góry **3**  
**19:00** Polska z góry, Zamki, dworki, pałace **19:30** Polska z góry **6** – serial dok.  
**20:00** Gitara – broń XX wieku  
**21:00** 2000 lat antysemityzmu **23:00** Aukcja Holocaustu. Jak zliczowano żydowskie mienie

CI POLSAT

**13:15** I nie opuścisz mnie aż do śmierci **14:15** Morderstwo w rodzinie **15:10** 48 godzin **24** **16:05** Opowieści o zbrodni UK  
**17:05** Mistrzowie zbrodni  
**18:05** Krwawe roztania **7**  
**19:05** Zbrodnie, które wstrząsnęły Anglią **7**  
**20:00** Kobiety kryminału  
**21:00** Porwali nam dziecko **22:00** Jak przeżyć zbrodnie **23:00** Potwór z Australii: Ivan Milat  
**23:55** Zabici jak w filmie **3**

ID

**8:00** Powiem, kto mnie zabił  
**9:00** Śmiertelna perfekcja  
**10:00** Zaginieni chłopcy z Pensylwanii **12:00** Toksyczny układ – serial dok.  
**14:00** Mroczne sekrety Ameryki **16:00** Krwawa układanka **18:00** Krótkie życie, niewyjaśniona śmierć  
**20:00** Martwa panna młoda  
**21:00** Tropem dusiciela  
**0:00** Koszmar porwania  
**1:00** Kim jest ... zabójca, o którym mowa? **2:50** Żyjąc z potworem

WYDARZENIA 24

**13:35** Gość „Wydarzeń”  
**14:00** Wydarzenia **14:35** Gość „Wydarzeń” **15:00** Wydarzenia, pogoda  
**15:50** Wydarzenia **15:50** Wydarzenia **17:35** Gość „Wydarzeń” **18:00** Wydarzenia, pogoda  
**18:50** Wydarzenia **18:50** Wydarzenia „Wydarzeń”  
**19:30** Gość „Wydarzeń”  
**20:00** Wydarzenia **21:50** Wydarzenia wieczorne, pogoda **22:30** Wydarzenia **1:00** Dzień na świecie

TV TRWAM

**18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończono  
**19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Opowieści z Księgi Cnot – serial anim.  
**20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Święty na każdy dzień **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Retrospekcja  
**21:45** Stan bezpieczeństwa państwa **21:55** Legatus natus **22:35** Droga pięknego życia





## EUROSPORT 1

19:00 WSPINACZKA

- 6:00 FIA WEC**  
LIVE – Wyścig 24-godzinny w Le Mans
- 13:00 FIA WEC**  
LIVE – Wyścig 24-godzinny w Le Mans
- 16:30 WTCC** – Wyścig w Węgrzech
- 17:30 ETCR** – Wyścig w Węgrzech
- 18:30 Kolarstwo** – Critérium du Dauphiné
- 19:00 Wspinaczka** – PŚ w Brixen – finał boulderingu mężczyzn
- 20:50 Wspinaczka** – PŚ w Brixen – finał boulderingu kobiet
- 22:00 Full Contact** – mag.
- 23:05 FIA WEC**  
– Wyścig 24-godzinny w Le Mans
- 0:00 WTCC** – Wyścig w Węgrzech



## TVP SPORT

16:35 SIATKÓWKA

- 9:30 Amp futbol**  
LIVE – Turniej towarzyski
- 11:30 Mistrzostwa Polski Strongman Open** – Białystok 2022
- 12:35 Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Polska
- 14:30 Amp futbol**  
LIVE – Turniej towarzyski
- 16:35 Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Francja – Polska
- 19:30 Lekkoatletyka** – MP – Suwałki 2022
- 21:45 Sportowy wieczór**
- 22:25 Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Holandia – Polska
- 0:30 Sporty walki**  
– Gala MMA Hexagone 4 w Reims



## POLSAT SPORT

19:50 SIATKÓWKA

- 8:30 Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów: Bułgaria – Polska
- 10:30 Przetnij i wygraj** (8) – serial dok., Pol.
- 11:00 Cafe Futbol** – mag.
- 12:30 Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów
- 14:50 Piłka nożna** – Liga Narodów: Irlandia Północna – Cypr
- 16:50 Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów: Francja – Polska
- 19:50 Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Argentyna – Włochy
- 22:50 Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Kanada
- 1:00 Boks**



## MTV POLSKA

18:20 CATFISH 8

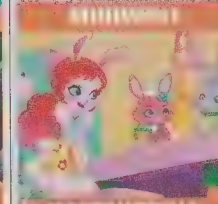
- 6:00 MTV Breakfast Club** – teledyski
- 7:55 Program rozrywkowy**
- 9:40 Niemożliwe!** 14
- 10:10 Niemożliwe!** 15
- 12:30 Catfish 7**
- 14:10 Catfish 8**
- 15:05 Catfish 5**
- 15:55 Catfish 8**
- 16:55 Smakowite 2** – reality show
- 17:25 Niemożliwe!** 23 – reality show
- 18:20 Catfish 8** – reality show
- 22:00 Wystajlowani** – reality show
- 22:55 Warsaw Shore** – Ekipa z Warszawy 16 – reality show
- 1:45 Ekipa z Newcastle 11**



## TVP KIDS

14:50 PSZCZOLKA MAJA

- 13:10 Ricky Zoom**
- 13:25 Przyjaciele z podwórka**
- 14:20 Kosmoloty**
- 14:50 Pszczołka Maja**
- 15:15 Ela, Oskar i Puf**
- 15:35 Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
- 15:55 Mała szkoła Helenki**
- 16:05 Clifford** – wielki czerwony pies
- 16:40 Tobot** – Galaktyczni detektywi
- 17:10 Niesamowity Dżini**
- 17:20 Rodzina Treflików**
- 17:45 Wissper**
- 18:05 Alice i Lewis**
- 18:35 Skylanders Academy**
- 19:00 Heidi**
- 19:20 Tupcio Chrupcio**
- 19:30 Stacyjkowo**
- 19:40 Super Wings**



## KROKOTY

13:40 Bing

- 14:00 Barbie jako księżniczka wyspy** – film anim., USA '07
- 15:30 Marta mówi**
- 17:05 Ciekawski George 11**
- 17:50 Moje urodziny**
- 18:00 Koci Dmerek Gabi**
- 18:25 Chi Chi Love**
- 18:35 Enchantimals: Wiosna na urodzajnych wzgórzach** – film anim., USA 2020
- 19:20 Enchantimals i królewski ratunek**
- 19:40 Gus. Mały** – wielki rycerz
- 19:50 Barbie: My dwie**
- 20:15 Enchantimals: Bal na Królewskiej Wyspie**

## EUROSPORT 2

- 13:00 Motocross** – MŚ w Teutschenthal
- 15:00 Kolarstwo** – Critérium du Dauphiné
- 17:00 Motocross** – MŚ w Teutschenthal
- 19:00 Kolarstwo** – Critérium du Dauphiné
- 20:00 FIA World Endurance Championship** – Wyścig 24-godzinny w Le Mans
- 22:00 World Touring Car Cup** – Wyścig w Węgrzech
- 23:00 Kolarstwo** – Critérium du Dauphiné

## POLSAT SPORT NEWS

- 12:00 KOTV Classics**
- 13:00 Jeździectwo** – CSIO Sopot Horse Show 2022
- 14:30 Tennis** – Turniej ATP w 's-Hertogenbosch
- 17:50 Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Iran – Japonia
- 20:50 Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Holandia – Australia
- 23:00 Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Brazylia – Chiny

## CANAL+ SPORT

- 14:00 Tennis** – Turniej WTA w Nottingham
- 16:45 Grand Prix Monako**
- 18:25 Koszykówka mężczyzn** – Liga hiszpańska – faza play-off
- 20:30 Piłka nożna** – Liga hiszpańska
- 21:30 Boks** – Gala w Londynie: Richard Riakporhe – Fabio Turchi
- 22:30 Premierowa jazda**
- 22:50 Piłka nożna** – 2. liga hiszpańska
- 1:00 News+**

## ESKA TV

- 8:00 ESKA TV info**
- 8:05 Podwójna Gorąca**
- 20 11:00 Historia jednej piosenki**
- 12:00 Hity na czasie**
- 13:00 Jazdy Gwiazdy**
- 14:00 Przesłuchanie**
- 15:00 The best of ESKA**
- 16:00 Co się słucha?**
- 17:00 Hity na czasie**
- 18:00 HITY Baby One More Time**
- 19:55 ESKA TV info** – pr. informacyjny
- 20:00 Hity na czasie**
- 21:00 Comedy Club**
- 23:00 Warsaw Shore** – reality show

## NICKELODEON

- 11:20 Wielodomscy 2**
- 12:15 Grzmotomocni 4**
- 13:40 Niebezpieczny Henryk 4**
- 15:00 SpongeBob Kanciastoporty 10**
- 16:15 SpongeBob Kanciastoporty 12**
- 17:05 Wielodomscy 2**
- 17:30 Harmidom 4**
- 18:25 Niebezpieczny Henryk 5**
- 19:20 Niebezpieczny Oddział 2**
- 19:50 Grzmotomocni 3** – dla młodzieży
- 21:10 Harmidom** – anim.

## DISNEY CHANNEL

- 10:00 Ghostforce**
- 11:00 Tajemnice Sulphur Springs**
- 12:00 Ogarnij to!**
- 13:00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot**
- 14:00 Molly i Duch**
- 14:55 Dziewczyna, chłopak, itd**
- 15:55 Ghostforce**
- 16:25 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot**
- 17:55 Molly i Duch**
- 18:55 Tajemnice Sulphur Springs** – serial przyg.
- 20:00 Gabby Duran: Galaktyczna opiekunka**

## ELEVEN SPORTS 1

- 9:30 Formuła 1** – Grand Prix Azerbejdżanu
- 16:00 The La Liga Santander Champions**
- 17:00 Żużel** – PGE Ekstraliga: Agred Małesa Ostrów Wlkp. – Stal Gorzów
- 20:00 Formuła 1** – Grand Prix Azerbejdżanu
- 22:00 Piłka nożna** – Liga francuska: PSG – Olympique Lyon
- 0:00 Piłka nożna** – Liga hiszpańska – mecz: Valencia CF – Real Madryt

## POLSAT SPORT EXTRA

- 6:00 Piłka nożna** – Liga Narodów
- 10:30 Atleci**
- 11:00 Piłka nożna** – Liga Narodów
- 15:00 Futbol amerykański** – Europejska Liga Futbolu: Stuttgart Surge – Wrocław Panthers
- 17:50 Piłka nożna** – Liga Narodów: Norwegia – Szwecja
- 20:35 Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Hiszpania – Czechy
- 23:30 Piłka nożna** – Liga Narodów

## CANAL+ SPORT 2

- 14:00 Koszykówka mężczyzn** – Liga hiszpańska
- 16:00 Piłka nożna** – PKO BP Ekstraliga
- 16:35 O co biega?**
- 17:10 Sędziowie (3)**
- 18:00 Tennis** – Turniej WTA w Nottingham
- 20:30 1 na 1 Extra** – Ivi Lopez
- 21:00 Koszykówka mężczyzn** – Liga hiszpańska
- 23:00 Boks** – Gala w Londynie – waga junior ciężka: Richard Riakporhe – Fabio Turchi

## 4FUN.TV

- 6:00 Karaoke w 4FUN.TV**
- 7:00 4FUN budzi ludzi**
- 9:00 K-pop non stop**
- 10:00 Wiadomości**
- 11:00 Chcesz? Masz!**
- 12:00 Hop Bęc** – program muzyczny
- 14:00 Pożyczone nuty**
- 15:00 Hot Pop**
- 16:00 Ulubiona**
- 20 18:00 Hot Pop**
- 19:00 Versus w 4FUN.TV** – muz.
- 20:00 Hity na czasie**
- 21:00 Young Stars w 4FUN.TV**
- 22:00 Najwięcej muzyki**
- 0:00 Karaoke w 4FUN.TV**

## POLSAT JIMJAM

- 14:20 Kropka. 2**
- 14:55 Daisy i Ollie 2**
- 15:15 Zgaduj z Jessem**
- 15:25 Pszczołka Maja**
- 15:55 Leo the Wildlife Ranger**
- 16:20 Tropielele zagadkę 2**
- 16:50 Guess How Much I Love You**
- 17:40 Taina i Strażnicy Amazonii**
- 18:05 Płyty i Bill**
- 18:30 Jak borsuk z lisem**
- 19:00 Tomek i przyjaciele**
- 19 19:20 Guess How Much I Love You**
- 20:00 Daisy i Ollie 4** – anim.

## DISNEY JUNIOR

- 10:30 Czarodziejska Cukiernia Alicji**
- 11:00 Myszka Miki: Frajdomek**
- 11:30 Blue**
- 12:00 Bingo i Rolly w akcji 2** – serial anim.
- 15:00 Blue**
- 15:30 Myszka Miki: Frajdomek**
- 16:00 Spidey i superkumple**
- 16:30 Kurczaki na tropie**
- 17:00 Czarodziejska Cukiernia Alicji**
- 17:30 Pidżamersi 4**
- 19:30 Blue**
- 20:00 Czarodziejska Cukiernia Alicji** – serial anim.

## TVN TURBO

- 14:00 Duda kontra Szafranski**
- 14:45 Zawodowi handlarze**
- 15:30 Cieżarówka** przez Stany
- 16:30 Ostatni taniec**
- 17:45 Borys kontra gadzety**
- 18:15 Pomoc drogowa 24h**
- 19:05 Niemieckie autostrady**
- 20:05 Uwaga! Pirat!**
- 20:50 Raport końcowy**
- 21:05 Samochód marzeń Adama Klimka**
- 21:50 Zakup kontrolowany**
- 22:55 Borys kontra gadzety**
- 23:25 Rajujemy klasyki** – magazyn

## POLSAT PLAY

- 13:30 Budowlaniacy**
- 14:00 Rolnicy** – Tak się żyje u nas na wsi
- 14:30 Polski lombard**
- 15:00 Walusia**
- 15:00 Polacy za granicą**
- 16:00 Kryptonim szef**
- 17:00 Górale**
- 19:00 Polacy za granicą** – dok.
- 20:00 Rolnicy** – Tak się żyje u nas na wsi
- 21:00 Chłopaki do wzięcia**
- 22:00 Drwale i inne opowieści**
- 22:30 Bieszczady**
- 22:30 Łowca pedofilów**
- 23:30 Więzienie** – serial dokumentalny

## CANAL+ SPORT 5

- 10:30 Koszykówka mężczyzn** – NBA: Celtics – Warriors
- 13:00 Basket Office**
- Over Time**
- 13:40 Żużel** – eWinner 1. liga żużlowa: Polonia Bydgoszcz – Falubaz Zielona Góra
- 16:00 Żużel** – PGE Ekstraliga: Włóknarz Częstochowa – Apator Toruń
- 18:45 Żużel** – PGE Ekstraliga – mecz: Betard Sparta Wrocław – Motor Lublin
- 21:15 Magazyn PGE Ekstraliga**
- 23:00 News+**

## POLO TV

- 12:00 Weekend z...**
- 12:15 Koncert zyczeń z Teresą Werner** – pr. muzyczny
- 13:45 Wyzwania Wojtka Grodzkiego!**
- 14:30 Disco Polo Live**
- 15:30 Weekend z...**
- 15:45 Disco Weekend z Blondy**
- 17:00 Letnia Scena Polo TV**
- 18:00 Disco Star 7**
- 19:30 Najlepsze z najlepszych!** – pr. muz.
- 20:00 Wesela z piekła rodem**
- 4 22:00 Wesela z piekła rodem**
- 3 23:00 Miłość w rytymie disco**

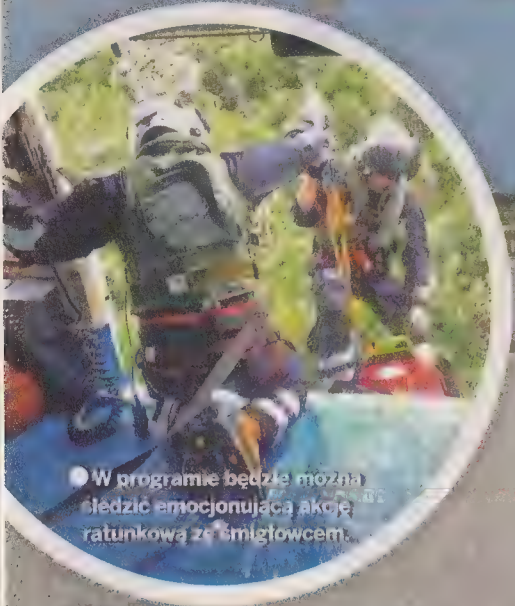
## BOOMERANG

- 12:00 Grizzly i Lemingi**
- 13:00 Jaś Fasola 5**
- 14:00 Tom i Jerry Show 3**
- 14:50 Tomek i Przyjaciele**
- 25 15:30 Grizzly i Lemingi 2**
- 16:00 Tom i Jerry Show 5**
- 16:30 Tom i Jerry w Nowym Jorku**
- 17:00 Taffy 2**
- 17:10 Taffy 17:45 Lampurt 3**
- 18:00 Wyluzuj, Scooby-Doo!**
- 18:30 Ninja Express**
- 19:00 Jaś Fasola 5**
- 20:00 Nowe Zwirowane Melodie** – serial anim.

## CARTOON NETWORK

- 6:00 Jablko i Szczypior 2**
- 8:20 Jablko i Szczypior** – serial animowany, USA
- 17:40 Jablko i Szczypior 2** – serial animowany, USA
- 20:20 Bakugan: Przymierze wojowników 4**
- 21:15 Niesamowity świat Gumballa 2**
- 21:35 Bohaterska wyprawa dzielnego księcia**
- 21:50 Niesamowity świat Gumballa 2**
- 22:50 Niesamowity świat Gumballa 3**
- 23:20 Power Players** – serial anim.





● W programie będzie można śledzić emocjonującą akcję ratunkową ze śmigłowcem.



● Oto oni! Tytuł strażnicy z Karaibów którzy reprezentują różną służbę, dbającą o spokój na wyspach.

# Ciemna strona Karaibów

STRAŻNICY Z KARAIBÓW • SERIAL DOKUMENTALNY  
NATIONAL GEOGRAPHIC | 22:00

Najnowsza seria dokumentalna National Geographic udowodniła, że życie na rajskiej wyspie jest pełno niebezpieczeństw.

**K**araibskie wyspy należą do Holandii — Curaçao, Aruba i Sint Maarten — są popularnym kierunkiem wśród zamożnych turystów. Nic więc dziwnego, że przyciągają przestępców.

## Kryminal w egzotyce

W serialu „Strażnicy z Karaibów” obserwujemy kulisy codziennej

pracy holenderskiej służby ratunkowej, która przy użyciu helikopterów ratunkowych, samolotów zwiadowczych zajmuje się wykrywaniem przemytników narkotyków, zatrzymywaniem nielegalnych imigrantów czy kontrolą nielegalnego rybactwa. Za kulisami ekskluzywnej turystyki rozgrywa się prawdziwy kryminal.

## Za kulisami

W programie zobaczymy m.in. relację ekipy ratunkowej, udzielającej pomocy toniącym turystom czy próbę ocalenia pontonu pełnego urlościowców. Każdy dzień przynosi funkcjonariuszom nowe wyzwania, a kamera National

● Widzowie zobaczą działania holenderskiej marynarki wojennej, która próbuje przejąć statek przemytników.

Geographic towarzyszy im w tej niebezpiecznej, aczkolwiek fascynującej pracy.



## NAJLEPSZE PROPOZYCJE NA PONIEDZIAŁEK



### Kod da Vinci

Ekranizacja powieści Dana Browna. Tajemnicze morderstwo w Luwrze staje się kluczem do rozwiązania wielkiej zagadki strzeżonej przez tajemnicze stowarzyszenie. W jej rozwikłaniu uczestniczy

THRILLER  
POLSAT | 20:00



### Idealny ślub

Ellie przygotowuje ślub swojej siostry. Przed ceremonią niespodziewanie spotyka swojego byłego, który okazuje się być druhną pana młodego. Gdy państwo młodzi spóźniają się na ślub,

KOMEDIA ROMANTYCZNA  
TVP 2 | 20:10

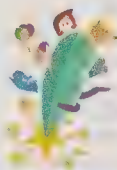


# ILUSTRACJE NIE Z TEJ PLANETY POSZUKIWANE!

SZCZEGÓŁY NA [PIORKO.BIEDRONKA.PL](http://PIORKO.BIEDRONKA.PL)

TYSIĄCE  
MŁODYCH CZYTELNIKÓW  
I 100 000 ZŁOTYCH  
CZEKAJĄ NA AUTORA  
ZWYCIĘSKICH ILUSTRACJI

NA TWOJE PRACE CZEKAMY DO 12 LIPCA BR.



Organizator konkursu:



Patroni medialni:



GAZETA.PL

eDziecko

KSIAZKI

wysokieobcasy.pl

eska

PIORKO 2023  
NABÓŻEŃSTWO  
DLA DZIECI



TVP 1

DVB

- 5:15 **Przysięga** (657) – telen. Turcja  
6:05 **Wspaniałe stulecie** (37) – serial  
7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**  
7:30 **Okiem wiary** – mag. religijny, Pol.  
8:00 **Wiadomości, pogoda**  
8:15 **Kwadrań polityczny** – pr. publ.  
8:40 **Ranczo 9** (105) – obycz., Pol. 2015  
9:40 **Komisarz Alex 17** – krym., Pol. 2022  
10:40 **Ojciec Mateusz 18** (231) – krym.  
11:30 **Leśniczówka** (543) – telen., Pol.  
12:00 **Wiadomości**  
12:10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy  
12:30 **Agropogoda** – progr. informacyjny  
12:40 **Magazyn rolniczy**  
12:55 **BBC W JEDYNCE: Wodopój. Afrykańska oaza zwierząt** (1/3) – serial przyrodniczy, Wielka Brytania/USA 2020 (powt.)  
14:00 **Wspaniałe stulecie** (38) – serial kostiumowy, Turcja 2011  
15:00 **Wiadomości, pogoda**  
15:15 **Alarm!** – mag. interwencyjny, Pol.  
15:35 **Gra słów. Krzyżówka** (393)  
16:05 **Przysięga** (658) – telen., Turcja  
17:00 **Teleexpress**  
17:15 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.  
17:55 **Tajemnice** (6) – serial kryminalny, Ukraina 2019  
18:50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej  
19:20 **Sport**  
19:30 **Wiadomości, pogoda**  
20:10 **Alarm!** – mag. interwencyjny, Pol.

TELENOWELA



- 20:30 **Leśniczówka** (544) – Polska 2022  
Beata nadal nie ufa Bartkowi. Odmawia pójścia z nim na obchód. Konrad ma dość ciągłych kłótni współpracowników. Wysłał ich na lunch.  
21:05 **Klan Kennedych** (6) – serial historyczny, Kanada/USA 2011  
Kubański kryzys rakietowy stawia Stany Zjednoczone i ZSRR na skraju wojny. W końcu Kennedy dochodzi do porozumienia z Chruszczowem.  
22:00 **Gala 21. Festiwalu Teatru Polskiego Radia i Teatru Telewizji Polskiej „Dwa Teatry – Zamość 2022”** – widowisko, Polska, reż. Małgorzata Kosturkiewicz  
23:15 **TEATR TELEWIZJI: Grand Prix Festiwalu Dwa Teatry**  
0:50 **Kincsem. Miłość i hazard** – film przygodowy, Węgry 2017, reż. Gábor Herendi, wyk. Ervin Nagy, Andrea Petrik, Lehel Kovács, Tibor Gáspár  
2:55 **Obóz integracyjny** – komedia sensacyjna, Portoryko/USA/Wielka Brytania 2013, reż. Rob Meltzer, wyk. Megan Boone, Jean-Claude Van Damme, Kristen Schaal, Adam Brody  
4:30 **Notacje** – cykl dok., Polska 2017

TVP 2

DVB

- 5:00 **Na sygnale** (147) – serial fab.-dok., Polska 2016-2017  
5:30 **M jak miłość** (1549) – serial obyczajowy, Polska 2020  
6:20 **Życie według świętego Jana Pawła II: Cierpienie** – cykl reportaży, Polska 2021  
6:55 **Rodzinka.pl** (111) – serial komediowy, Polska 2013  
7:30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn  
7:55 **Pytanie na śniadanie** – mag.  
10:35 **Panorama**  
10:40 **Pytanie na śniadanie** – mag.  
11:15 **Rodzinka.pl** (267, 268) – serial komediowy, Polska 2019  
12:25 **Koło fortuny** (994) – telet., Polska  
13:10 **Zranione ptaki** (57) – serial obyczajowy, Turcja 2019 (powt.)  
14:05 **Va banque** (120) – teleturniej, Pol.  
14:35 **Na sygnale** (190) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2018  
15:10 **Echo serca 2** (21) – serial obyczajowy, Polska 2019  
16:00 **Koło fortuny** (995) – telet., Polska  
16:35 **Familiada** – teleturniej  
17:15 **Miłość i przeznaczenie** (131) – serial obycz., Turcja 2019-2020  
18:00 **Panorama**  
18:15 **Va banque** (121) – teleturniej, Pol.  
18:45 **Zranione ptaki** (58) – serial obyczajowy, Turcja 2019  
19:35 **Barwy szczęścia** (2593) – serial obyczajowy, Polska 2022

KOMEDIA ROMANTYCZNA



- 20:10 **Idealny ślub** – USA 2017, reż. James Head, wyk. Alexa PenaVega, Rafael Simón, Jeremy Guilbaut, Andrea Brooks  
Ellie zajmuje się przygotowaniami do ślubu siostry w Acapulco. Tuż przed ceremonią spotyka byłego chłopaka, który ma być dżubą. Sprawy się komplikują, gdy państwo młodzi spóźniają się na samolot.  
21:50 **U Pana Boga w ogródku** – komedia obyczajowa, Polska 2007, reż. Jacek Bromski, wyk. Wojciech Solarz, Emilian Kamiński, Andrzej Zaborski, Krzysztof Dziernia  
0:00 **O mnie się nie martw** (6) – serial komediowy, Polska 2018  
Sylwia konfrontuje się z włamywaczem, który doznaje kontuzji w jej domu. Małeczka chce wezwać Mariusza. Splot wydarzeń sprawia, że z odsieczą przybywa Jurkowski.  
1:00 **Junction 48** – dramat obyczajowy, Izrael/Niemcy/USA 2016, reż. Udi Aloni, wyk. Tamer Nafar, Samar Qupty, Salwa Nakkara, Saeed Dassuki  
2:40 **Córka** – thriller, USA 2009, reż. Luis Berdejo, wyk. Kevin Costner, Ivana Baquero, Samantha Mathis, Gattlin Griffith

POLSAT

DVB

- 4:40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2022  
5:25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy  
6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny  
8:40 **Malanowski i partnerzy** (793, 794) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2016  
9:40 **Sekrety rodziny** (181) – serial paradokumentalny, Polska 2021  
10:40 **Dlaczego ja?** (1030) – serial paradokumentalny, Polska 2020  
11:40 **Gliniarze** (252) – serial paradokumentalny, Polska 2018  
12:50 **Wydarzenia**  
13:20 **Interwencja** – mag. reporterów  
13:40 **Trudne sprawy** (905) – serial paradokumentalny, Polska 2019  
14:40 **Dlaczego ja?** (951) – serial paradokumentalny, Polska 2019  
15:50 **Wydarzenia, pogoda**  
16:15 **Interwencja** – mag. reporterów  
16:40 **Gliniarze** (535) – serial paradokumentalny, Polska 2021  
17:40 **Sekrety rodziny** (241) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
Karol zostaje ojcem. Jego syn wygląda jednak inaczej niż oczekiwał. Mężczyzna domyśla się, że żona nawiązała romans.  
18:50 **Wydarzenia**  
19:25 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny  
19:45 **Sport, pogoda**

THRILLER



- 20:00 **Kod da Vinci** – USA 2006, reż. Ron Howard, wyk. Tom Hanks, Audrey Tautou, Ian McKellen  
Kustosz muzeum w Luwrze zostaje zamordowany. Wokół ciała umieszczono wiele tajemniczych znaków. Rozwikłać zagadkę próbuje profesor Robert Langdon, światowej sławy badacz symboli. Naukowcy pomagają wnuczce ofiary – policyjnej kryptolog Sophie Neveu.  
23:15 **Pitbull. Ostatni pies** – film sensacyjny, Polska 2018, reż. Władysław Pasikowski, wyk. Marcin Dorociński, Krzysztof Stroiński, Rafał Mohr, Dorota Rabczewska  
Ginie partner Majamię. Stołeczni policjanci stawiają sobie za punkt honoru schwytanie mordercy. Chcą także rozwiązać problem walczących ze sobą gangów z Pruszkowa i Wołomina. W tym celu Despero przenika w szeregi zaufanych ludzi przestępcy Gawrona.  
2:00 **Gothika** – thriller, USA 2003, reż. Mathieu Kassovitz, wyk. Halle Berry, Robert Downey Jr., Penélope Cruz, John Carroll Lynch  
4:05 **Świat według Kiepskich** (17) – serial komediowy, Polska 2000

TVN

DVB

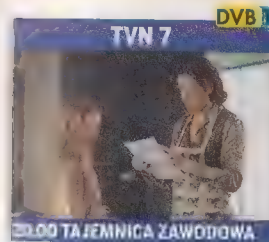
- 5:15 **Uwaga!** – magazyn reporterów  
5:30 **Nowa Maja w ogrodzie 6** (15) – magazyn ogrodniczy, Polska 2022  
5:55 **Akademia ogrodnika** (15) – magazyn ogrodniczy, Polska 2021  
6:05 **Ukryta prawda** (1229) – serial paradokumentalny, Polska 2021  
7:00 **Kuchenne rewolucje** (7): Warszawa, Salon Kulinarny – program rozrywkowy, Polska 2016  
8:00 **Dzień Dobry TVN** – magazyn  
11:45 **Ukryta prawda** (1062) – serial paradokumentalny, Polska 2019  
12:55 **Tajemnice miłości** (6) – serial paradokumentalny, Polska 2021  
14:00 **Ukryta prawda** (1230, 1024) – serial paradokumentalny, Pol. 2021  
16:10 **Ten moment** (26) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016  
16:45 **Kuchenne rewolucje** (8): Brzeziny, Pizzeria Kwadrans – program rozrywkowy, Polska 2016  
17:55 **Ukryta prawda** (1063) – serial paradokumentalny, Polska 2019  
19:00 **Fakty**  
19:35 **Sport, pogoda**  
19:55 **Uwaga!** – magazyn reporterów  
20:10 **Doradca smaku** (36) – magazyn kulinarny, Polska 2022  
20:15 **Na Wspólnej** (3439) – serial obyczajowy, Polska 2022  
20:55 **Milionerzy** (480) – telet., Polska

FILM SENSACYJNY



- 21:35 **Na własną rękę** – USA 2002, reż. Andrew Davis, wyk. Arnold Schwarzenegger, Francesca Neri, Elias Koteas, Cliff Curtis  
W wyniku ataku terrorystycznego na wieżowiec w Los Angeles giną żona i syn strażaka Gordy'ego Brewera. Zamach przygotował przywódca kolumbijskiej partyzantki, zwany Wilkiem. Wdowiec chce na własną rękę wytropić ukrywającego się w Ameryce Południowej przestępcę.  
23:50 **Przez Atlantyk** (5) – reality show, Polska 2022  
Nerwowa atmosfera na pokładzie eskaluje. Uczestnicy próbują załagodzić konflikt. Po wyjaśnieniu sobie niedopowiedzeń ekipa przysięga się do zjedzenia złowionej wcześniej ryby. Najpierw trzeba ją jednak przyrządzić. Pogoda zmienia się w zastraszającym tempie.  
0:55 **Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2022  
1:35 **W gamiturach** (11) – serial obyczajowy, USA 2011  
2:30 **Uwaga!** – magazyn reporterów  
2:50 **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy  
4:10 **Kto was tak urządził?** – magazyn

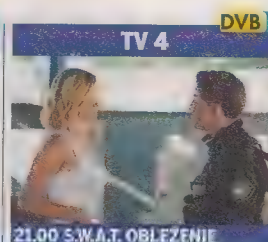




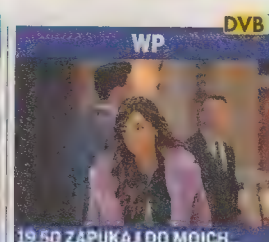
**20.00 Tajemnica zawodowa**  
 5:00 **Szpital** (986) – serial paradokum., Polska 2019  
 6:00 **Idealna niania 2** (3)  
 6:50 **Papiery na szczęście** (11, 12) – serial obycz., Pol.  
 7:55 **Ukryta prawda** (1006, 939, 940) – serial paradok., Polska  
 11:00 **Tajemnice miłości** (25) – serial paradok., Pol. 2021  
 12:05 **Szpital** (987) – paradok.  
 13:05 **Idealna niania 2** (4)  
 13:55 **Sąd rodzinny** (145) – serial fab.-dok., Polska  
 14:55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (599) – serial fab.-dok., Polska  
 15:55 **Ukryta prawda** (628) – serial paradok., Polska  
 17:00 **Tajemnice miłości** (26) – serial paradok., Pol. 2021  
 18:00 **Opowieści małżeńskie** (15) – serial paradokum., Polska 2022  
 19:00 **Ukryta prawda** (990) – serial paradok., Polska  
**20:00 Tajemnica zawodowa** (3, 4) – serial obyczajowy, Polska 2021  
 22:00 **Gra o przeżycie** ★★ – film sensacyjny, USA 1994  
 0:10 **Jarhead 2** ★★  
 ★★ **W polu ognia** – dramat wojenny, USA 2014  
 2:20 **Druga strona medalu** (3)



**20.00 Pakt z mordercą**  
 6:00 **Kobra – oddział specjalny** (14) – sens.  
 7:00 **Nash Bridges** (110) – serial sens., USA 2000  
 8:00 **Prawdziwe motywy** (19) – serial paradok., Pol.  
 9:00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (264) – serial obycz., Polska 2020  
 10:00 **Lombard. Życie pod zastaw 9** (479) – serial obycz., Polska 2021  
 11:00 **Zaklinaczka duchów 4** (65) – serial fantasy, USA 2008  
 12:00 **Rodzinny interes 5** (222, 223) – serial obycz., Pol. 2021  
 14:00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (265, 266) – serial obycz., Polska 2020  
 16:00 **Prawdziwe motywy** (22, 23) – serial paradok.  
 18:00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (481, 482) – serial obycz., Polska 2022  
**20:00 Pakt z mordercą** ★★ – thriller, USA/Hiszpania/Niemcy 2017  
 21:30 **Atomic Blonde** – thriller, Niemcy/Szwecja/USA 2017  
 0:00 **Człowiek maffii** – film sensacyjny, USA 2015  
 2:00 **ZOBACZ TO!** – PROGRAMY POWTÓRKOWE



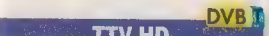
**21.00 S.W.A.T. Obłężenie**  
 6:00 **Strażnik Teksasu** (8, 9) – serial sensacyjny, USA 1993-1994  
 8:00 **Nasz nowy dom** (133)  
 9:00 **Pierwsza miłość** (3388) – serial obycz., Polska 2022  
 9:50 **Kochane pieniądze** (31) – serial paradok., Pol.  
 10:50 **Nowe sekrety sąsiadów** (17, 18) – serial paradok., Pol.  
 11:55 **Septagon** (82) – serial kryminalny, Polska 2019  
 12:55 **Sędzia Judy** (31, 32)  
 13:55 **STOP Drogówka**  
 16:00 **Policjantki i Policjanci** (860) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 17:00 **Hawaje 5-0** (6, 7) – serial kryminalny, USA 2013-2014  
 19:00 **Policjantki i Policjanci** (861) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 20:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (554) – serial kryminalny, Polska 2022  
**21:00 S.W.A.T. Obłężenie** ★★ – film sensacyjny, USA 2017  
 22:55 **Wiem, kto mnie zabił** ★ – thriller, USA 2007  
 1:10 **Śmierć na 1000 sposobów** (7, 8) – dok.  
 2:10 **Benny Hill** (59) – pr. rozr.  
 2:50 **SuperLudzie** (11, 12)



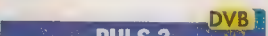
**19.50 Zapukaj do moich...**  
 6:00 **Money. To się liczy** (254)  
 6:35 **Zapukaj do moich drzwi** (121) – telen., Turcja  
 7:30 **Prawie po ślubie** ★★ – kom. romant., USA 2013  
 9:30 **Next Level Chef z Gordonem Ramsayem** (9)  
 10:30 **Prosto z grilla 2** (5-7)  
 11:20 **Najśmieszniejsze filmiki świata 2** (45)  
 11:50 **WP News 11:50** (352)  
 11:55 **Pokochaj lub sprzedaj – wakacyjne domy** (8)  
 12:55 **Pokochaj lub sprzedaj 7** (7)  
 13:55 **Pokochaj lub sprzedaj 6** (8)  
 14:55 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** (12) – dok.  
 15:50 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver** (11) – dok.  
 16:48 **WP News 16:50** (352)  
 16:55 **Konstrukcyjne katastrofy** (3) – dok., USA  
 17:55 **Wielka historia** (10, 6)  
 18:55 **Wariaci za kierownicą 2** (4)  
**19:50 Zapukaj do moich drzwi** (122) – telenowela  
 20:50 **Zło z bliska** (2) – dok.  
 21:50 **Mistrzowie Kabaretu 7** (1, 2, 8) – rozr.  
 1:00 **Mistrzowie Kabaretu 3** (3)



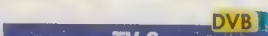
**20.00 NEXT**  
 6:00 **Scena śmiechu** (28)  
 6:45 **Złotopolscy** (521, 522) – telenowela, Polska 2003  
 7:45 **Plebania** (480, 481) – serial obycz., Polska 2004  
 8:45 **Allo, Allo** (7) – kom.  
 9:25 **Hudson i Rex 3** (13, 14) – serial krym., Kanada 2021  
 11:20 **13 posterunek 2** (3, 4) – serial kom., Polska 2000  
 12:50 **Katastrofy w przestworzach** (5, 100) – serial dokum., Kan. 2003  
 14:50 **Chicago Fire 4** (2, 3) – serial obycz., USA 2015  
 16:45 **13 posterunek 2** (5, 6) – serial kom., Polska 2000  
 18:00 **Wojny magazynowe: Kanada** (9) – reality show  
 18:30 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (10)  
 19:00 **Łowcy okazji 3** (20, 21) – serial dokum., USA 2012  
**20:00 Next** – thriller s.f., USA ★★ 2007, reż. Lee Tamahori  
 21:55 **Daredevil** – film sensacyjny, USA 2003, wyk. Ben Affleck, Jennifer Garner  
 0:00 **Bez litości** (6) – serial sens., Kanada/USA 2011  
 2:00 **Człowiek z M-3** ★★ – komedia, Polska 1968  
 4:00 **"Lata dwudzieste... lata trzydzieste..."** ★★ – komedia muzyczna, Polska 1983



**6:15 Królowe życia 7** (22)  
 6:55 **Ukryta prawda** (277)  
 7:55 **Szpital** (868, 869)  
 9:55 **No to lecie!** (2)  
 10:55 **Gogglebox. Przed telewizorem 13** (1/24)  
 11:55 **Szkola** (650) – paradok.  
 12:55 **Ukryta prawda** (484)  
 13:55 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 4** (8) – fab.-dok.  
 14:55 **Królowe życia 8** (6)  
 15:45 **Express, pogoda**  
 16:05 **Usterka 14** (8)  
 16:35 **Ciężarówką przez Wietnam** (4) – dok.  
 17:45 **Express, pogoda**  
 18:05 **DeFacto 8** (13)  
 18:30 **Złomowisko PL 7** (4)  
 19:45 **Express, pogoda**  
 20:05 **Królowe życia 11** (13)  
 20:35 **Gogglebox. Przed telewizorem 13** (5)  
 21:45 **Express, pogoda**  
 22:00 **Gogglebox. Przed telewizorem 15** (4)  
 23:00 **Gogglebox. Przed telewizorem 12** (11)  
 0:05 **Nic do ukrycia** (5)



**8:45 Marta mówi 2** – anim.  
 9:10 **Tomek i przyjaciele: Wielki świat! Wielkie przygody! 23** – anim.  
 9:45 **Little People: Mali odkrywcy 2** – anim.  
 10:25 **Ciekawski George 6**  
 11:15 **Pamiętnik Florki 2**  
 11:45 **Milo** – anim.  
 12:00 **Bing 4** – anim.  
 12:10 **Grizzy i Lemingi 2**  
 12:30 **Było sobie życie** – anim.  
 13:00 **Blaze i megamaszyny 3**  
 14:00 **Mustang: Duch wolności 2** – anim.  
 15:00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot** – anim.  
 16:00 **Dzieciak rządzi: znowu w grze 2** – anim.  
 16:35 **Pingwiny z Madagaskaru** – anim.  
 18:35 **Smerfy** – anim.  
 19:00 **Psi Patrol 4** – anim.  
 20:00 **Dzielnica strachu** (33, 34) – krym., Pol. 2021  
 22:00 **Wstydlive choroby** (2, 3) – dok., W. Bryt. 2011  
 0:00 **Dzielnica strachu** (32)



**6:00 Detektywi w akcji** (72) – fab.-dok., Pol. 2016  
 7:00 **SuperLudzie Extra** (19)  
 7:10 **Słoneczny patrol 2** (2-4) – przyg., USA 1991  
 10:00 **Kobra – oddział specjalny** (8) – sens.  
 11:05 **Galileo** (379)  
 12:05 **Miodowe lata** (1, 8, 26)  
 14:00 **Policjantki i Policjanci** (326) – obycz., Pol. 2017  
 15:00 **Detektywi w akcji** (179) – fab.-dok., Pol. 2017  
 16:00 **Instrukcja kochania** (10) – obycz., Polska 2022  
 17:00 **Medicopter 117** (47)  
 18:05 **Miodowe lata** (12, 17, 23) – serial kom.  
 20:00 **Galileo** (380)  
 21:00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (180, 181) – serial kryminalny, USA 2012  
 23:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (146) – krym., Polska 2017  
 0:00 **Hawaje 5-0** (16)  
 1:00 **STOP Drogówka**



**8:00 Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości** (UA)  
 8:30 **Raport tygodnia**  
 9:00 **Komornicy 2** (9, 10)  
 10:00 **Między nami, kobietami** (7)  
 10:30 **Jak to jest zrobione?**  
 11:30 **Usterka 6** (6)  
 12:00 **Detektyw Monk** (4, 5)  
 14:00 **Dr House** (1, 2)  
 16:05 **Fani czterech kótek 12** (15)  
 17:05 **Usterka 6** (7)  
 17:35 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** (3)  
 18:36 **Zarobić na kamperach**  
 19:35 **Fani czterech kótek 12** (20)  
 20:35 **Przystanek Bieszczady** (6)  
 21:35 **Nagi instykt przetrwania: Elita 3** (8)  
 22:40 **Ciężarówką przez Stany 2** (7-9)  
 0:50 **Niezwykłe Stany Prokopa** (3)



**9:20 Magiczne drzewo** – film ★★ fantasy, Polska 2008  
 11:00 **Dom** (6) – obycz., Polska  
 12:50 **Co mówią lekarze** – film krótkometr., Pol. 2009  
 13:30 **Reżyserzy** – serial dok.  
 14:15 **Trójka do wzięcia** ★★ – film obycz., Polska 2006  
 15:05 **Przepłyniesz rzekę** ★★ – dramat obycz., Polska 1976  
 16:45 **Kochankowie z Księżyca** ★★ – komediodramat, USA 2012 (s. 15)  
 18:30 **Informacje kulturalne**  
 18:50 **Karino** (4, 5) – obycz., Pol.  
 20:00 **Gala 21. Festiwalu Teatru Polskiego Radia i Teatru Telewizji Polskiej „Dwa Teatry – Zamość 2022”** (1)  
 21:15 **Julietta** – dramat ★★ obyczajowy, Hiszpania 2016  
 23:05 **Powidoki** – pr. publ.  
 23:30 **Kobiety za kamerą** (2)  
 0:45 **Zaproszenie dla rewolwerowca** ★★ – western, USA 1964



TVP ROZRYWKA



21.30 WOJCIECH CEJROWSKI...

- 6:10 Zakończaj się w Polsce  
6:45 Okrasa łamie przepisy  
7:15 Makłowicz w podróży  
7:50 Gra słów. Krzyżówki – teleturniej  
8:20 Familiada – teleturniej  
8:50 Va banque – telet.  
9:25 Koło fortuny – telet.  
10:05 Wojciech Cejrowski – bosy przez świat (119) – cykl reportaży, Polska  
10:40 Postaw na milion – teleturniej, Polska  
11:40 Gra słów. Krzyżówki – teleturniej  
12:10 Familiada – teleturniej  
12:40 Va banque – telet.  
13:15 Czerdziestolatek (21-ost.) – obycz., Polska  
14:25 Rodzinka.pl (16) – serial kom., Polska 2011  
14:55 Gwiazdy opolskich kabaretów – pr. rozr.  
15:15 Kabaretomania (48, 49) – pr. rozr., Polska  
17:25 Szansa na sukces. Opole 2022 2 (12) – widowisko, Polska 2022  
18:25 Okrasa łamie przepisy  
18:55 Makłowicz w podróży  
19:35 Postaw na milion – teleturniej, Polska  
21:30 Wojciech Cejrowski – bosy przez świat (111, 112) – cykl reportaży  
22:45 Egzotyczne lato z Tercetem – widowisko  
0:50 Koło fortuny – telet.  
2:10 Hity wszech czasów – mag. muzyczny, Polska  
3:10 Łowcy śmiechu (5, 3)

SUPER POLSAT



20.40 KLIK: I ROBISZ. CO...

- 6:05 Wydarzenia – pr. inform.  
6:45 SuperLudzie Extra (8) – magazyn, Polska  
6:55 Psi Patrol – serial anim.  
8:35 Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości – anim.  
9:00 SpongeBob Kanciastoparty 11 – serial anim., USA 2018  
9:30 iCarly (8) – serial dla młodzieży, USA 2007  
10:00 Wydarzenia 24  
10:30 Nasz nowy dom (21) – reality show, Polska 2014  
11:30 Tatusiowie (67) – serial kom., Polska 2021  
12:30 Święty (230, 230) – serial kom., Polska 2022  
13:30 Świat według Kiepskich (207, 143)  
14:50 Chirurdzy (157) – serial obyczajowy, USA 2011-2012  
16:10 Więcej „Wydarzeń” – program informacyjny  
16:20 Gość „Wydarzeń 24” – program publicystyczny  
16:55 Nasz nowy dom (194, 195) – reality show, Polska 2020  
19:00 Świat według Kiepskich (566, 567)  
20:00 Święty (232) – serial komediowy, Polska 2022  
20:40 Klik: I robisz, co chcesz – komedia, USA 2006, wyk. Adam Sandler  
22:55 Ciacho – komedia, Pol. 2010  
1:30 Akademik (2) – serial komediowy, Polska 2021

AXN



21.05 SEAL TEAM 5

- 6:25 The Good Doctor 4 (2) – serial obyczajowy, USA 2020  
7:25 Rekrut 3 (11, 12) – serial krym., USA 2021  
9:20 S.W.A.T. 4 (7, 8) – serial sensacyjny, USA 2020  
11:10 Agenci NCIS 15 (9, 10) – serial krym., USA 2017  
13:00 Alex Rider (3, 4) – serial sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2020  
14:55 The Good Doctor 4 (2, 3) – serial obyczajowy, USA 2020  
16:50 Człowiek z bieguna – komediodramat, USA 2014, reż. Maya Forbes, wyk. Mark Ruffalo, Zoe Saldana, Ashley Aufderheide, Beth Dixon  
18:45 Nie zadzieraj z fryzjerem – komedia, USA 2008, reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler, John Turturro  
21:00 AXN PlayWatch – mag.  
21:05 PREMIERA: Seal Team 5 (9) – serial sensacyjny, USA 2021  
22:05 PREMIERA: S.W.A.T. 5 (9) – serial sensacyjny, USA 2021-2022  
23:05 Zasady walki – dramat sensacyjny, USA/Kanada 2000, reż. Christian Duguay, wyk. Wesley Snipes  
1:40 Bałkańska vendetta – film sensacyjny, USA 2017, reż. Peter Malota, wyk. Jean-Claude Van Damme

COMEDY CENTRAL



16.55 PRZYJACIELE 10

- 6:00 Mamuśka 7 (6, 7) – serial kom., USA 2019  
6:55 Mike i Molly 6 (13) – serial kom., USA 2016  
7:20 Mike i Molly (1) – serial kom., USA 2010  
7:50 Młody Sheldon (11, 12) – serial komediowy, USA 2017  
8:35 Teoria wielkiego podryw 8 (16-19) – serial komediowy, USA 2014-2015  
10:30 Przyjaciele 9 (25) – serial kom., USA 2002-2003  
11:30 Przyjaciele 10 (1-4) – kom., USA 2003-2004  
13:30 Teoria wielkiego podryw 8 (22-24) – serial komediowy, USA 2014-2015  
14:50 Teoria wielkiego podryw 9 (1-3) – serial komediowy, USA 2015  
16:00 Młody Sheldon (13, 14) – serial kom., USA 2017  
16:55 Przyjaciele 10 (5-10) – kom., USA 2003-2004  
19:55 Teoria wielkiego podryw 9 (4-9) – serial komediowy, USA 2015  
22:30 Paczes Show 2 (11) – pr. rozrywkowy, Polska 2021  
0:00 Miasteczko South Park 21 – serial animowany dla dorosłych, USA 2017  
0:30 Wiatry móch 10  
1:30 Blok Ekipa 2 – serial animowany dla dorosłych, Polska 2015

KINO POLSKA



20.00 PLANETA SINGLI

- 6:00 Nie ma jak Polska (23) – magazyn turystyczny  
6:35 Basia sama w domu – komedia, Polska 2021, wyk. Magdalena Zaborniak  
8:30 Ucieczka – dramat  
9:55 Jak to się robi – komedia, Polska 1973, wyk. Jan Himilbach, Zdzisław Maklakiewicz  
11:40 Beksiny – album wideofoniczny – film dokumentalny, Polska 2017  
13:30 Perła w koronie – dramat obyczajowy, Polska 1971, wyk. Olgierd Łukaszewicz  
15:55 Zemsta – komedia, Polska 2002, reż. Andrzej Wajda, wyk. Andrzej Seweryn, Janusz Gajos  
18:05 Kabaretowy rejs (78, 77) – program rozr., Polska 2014-2021  
20:00 Planeta singli – komedia, Polska 2016, wyk. Maciej Stuhr, Agnieszka Włodocha  
22:50 Trick – komedia  
sensacyjna, Polska 2010, wyk. Piotr Adamczyk, Marian Dziędziel  
0:50 Zabij mnie, glino – dramat sensacyjny, Polska 1987, reż. Jacek Bromski, wyk. Bogusław Linda  
3:30 Sala samobójców – dramat obycz., Polska 2010, wyk. Jakub Gierszał

TVP SERIALE

- 9:25 Złotopolscy (534)  
10:00 Klan (448)  
10:35 Na dobre i na złe (257)  
11:40 Ranczo 7 (83)  
12:30 Korona królów (89, 90)  
13:30 „Ja to mam szczęście!” – ulubione skecze  
13:45 Ojciec Mateusz 9 (110, 111)  
15:35 Komisarz Alex 14 (169)  
16:25 Komisarz (37)  
16:55 Na sygnale (325)  
17:35 Ranczo 7 (84, 85)  
19:35 Ojciec Mateusz 9 (112) – krym.  
20:25 Ojciec Mateusz 15 (192)  
21:25 Ranczo 7 (86, 87)  
23:20 Ojciec Mateusz 9 (113)

POLSAT 2

- 10:00 Na ratunek 112 (560)  
10:30 Sekrety rodziny (120)  
11:30 Dlaczego ja? (998)  
12:30 Nasz nowy dom (217) – reality show  
13:30 Świat według Kiepskich (559-561)  
15:00 Trudne sprawy (1007)  
16:00 Nasz nowy dom (218)  
17:00 48h. Zaginięni (20, 21)  
19:00 Gliniarze (500)  
20:05 Wydarzenia  
21:00 Gliniarze (501)  
22:00 Dlaczego ja? (1039)  
23:00 Świat według Kiepskich (271, 272)  
0:00 Malanowski i partnerzy (640, 641)

FOX

- 5:30 Kości 10 (14-17)  
9:10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (8)  
10:05 CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (18)  
11:00 Castle 7 (6, 7)  
12:50 Mentalista 7 (3, 4) – krym.  
14:40 CSI: Vegas 5 (6, 6)  
16:30 CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (19, 20)  
18:20 Szpital New Amsterdam (6, 7) – obycz., USA  
20:10 Lucifer 2 (1)  
21:05 Big Sky 2 (12)  
22:00 Dziewczyna mojego kumpla – kom. romant., USA 2008  
0:05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (8)  
1:00 Castle 7 (6)

POLSAT CC EXTRA

- 7:00 Allo, allo! 6 (7, 8)  
8:10 Dwóch i pół 7 (9, 11, 12-14)  
10:30 Kabaret na żywo – Klinika Skęczących (2)  
12:30 Świat według Kiepskich (1, 2) – kom., Pol.  
13:30 Przyjaciele 9 (17-20)  
15:30 Co ludzie powiedzą 2 (1-3)  
17:30 Świat według Kiepskich (7-9)  
19:00 Niania 8 (12, 13) – kom.  
20:00 Przyjaciele 9 (21, 22)  
21:00 Co ludzie powiedzą 2 (4, 5)  
22:25 Kabaret na żywo – Klinika Skęczących (3)  
0:20 Spadkobiercy (3)  
1:20 Rodzina zastępcza (46-49)

KINO TV

- 6:10 Afryka – wyprawa na safari – film dok. 8-90  
Komisarz Rex (4)  
9:00 13 posterunek 2 (28)  
9:45 Mistrzynie kierownicy – film obycz., USA 2008  
11:35 Poirot (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2008  
13:25 Panna Marple: Zatrute pióro – kryminaln., USA 2006  
15:40 W rodzinie – kom. krym., Fr. 2008  
17:15 I tak Cię Kocham – kom. romant., USA 2017  
19:55 Poirot 21:00 Skok – dramat kryminalny, USA/Kanada 2001  
23:10 Łowcy nagród 2 – film sens., USA 1997

TVP POLONIA

- 15:00 Wiadomości  
15:20 Figu Migu na planecie Czocharas  
15:40 Wiczcór z Wiadomirkiem  
15:45 Ale talent  
16:00 Leśniczówka (350)  
16:30 Barwy szczęścia (2565)  
17:00 Teleexpress  
17:20 Przygody pana Michała (2, 3)  
18:30 Informacje kulturalne  
18:55 INFO V4+  
19:20 Polacy światu  
19:30 Wiadomości  
20:05 Sport, pogoda  
20:20 Czas honoru 4 (48, 49)  
21:55 Zoom  
22:05 Polonia 24  
22:35 Fajna Polska  
23:30 Leśniczówka (350)  
0:00 Midnight News

POLSAT FILM

- 6:00 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (2-4)  
7:30 Nasz nowy dom (236)  
8:30 Przyjaciółki (167, 168)  
10:30 Świat według Kiepskich (175, 176, 178, 20, 21, 193) – serial komediowy, Polska 2006  
13:45 Za niebieskimi drzwiami – film familijny, Pol. 2016  
15:50 Spider-Man 2 – film przyg., USA 2004  
18:30 Wyciąg – film sensacyjny, USA/Kanada/Australia 2001  
21:00 Linia życia – horror s.f., USA/Kan. 2017  
23:20 Łatwa dziewczyna – komedia, USA 2010  
1:15 Gliniarze (289, 290, 514, 515)

FOX COMEDY

- 5:20 Ostatni prawdziwy mężczyzna 9 (11-14)  
7:20 Simpsonowie 27  
9:20 Daleka Północ (6, 7)  
10:10 Brooklyn 9-9 (11, 12)  
11:00 Jak poznałem waszą matkę 6 (9-12) – serial komediowy, USA 2010  
13:00 On, ona i dzieciaki 4 (24-27)  
15:00 Skrzydła 2 (12-15)  
17:00 Diabli nadali (11-14)  
19:00 Bajzer z Bel-Air (12-15) – kom., USA 1993  
21:00 Family Guy: Głowa rodziny 19  
23:30 Premiera: Daleka Północ 2 (9, 10)  
0:30 Futurama 1:50 Simpsonowie 27  
3:30 Ostatni prawdziwy mężczyzna 9 (11-14)

NOWA TV

- 9:40 Na ratunek 112 (22, 23)  
10:40 Szpital dziecięcy (11)  
11:40 Gliniarze (6)  
12:40 48h. Zaginięni (24) – serial krym., Polska 2021  
13:40 Świat według Kiepskich (91-93)  
15:05 Chłopaki do wzięcia (6, 7)  
16:15 Rolnicy. Podlasie (9)  
17:15 Polacy za granicą (3)  
18:15 Bogaty dom – biedny dom (1)  
19:15 Więzienie (12, 1) – dok., Polska  
20:00 48h. Zaginięni (18)  
21:00 Zdrady (16)  
22:00 Grey's Anatomy: Chirurdzy 11 (9)  
22:55 Kabaretowa Dynastia (3, 4)  
0:50 Historie o duchach 3 (5)

ZOOM TV

- 7:55 Kalejdoskop Polski (4)  
8:25 Miejskie gliny (6)  
8:45 Cudotwórcy 2 (11, 12)  
10:35 Polskie złote rączki (2)  
11:40 Zjawiska paranormalne 2 (1)  
12:40 Wybryki przyrody (6)  
13:40 Co ludzie powiedzą? 3 (4, 5)  
15:05 Głos Olęna idzie na wojnę – komedia sens., Dania 1978  
17:15 Świat według Bundych (15-18)  
19:30 I love kabaret (5)  
20:25 Hity polskiego kabaretu 5 (24, 25)  
22:25 Gadzet show (7)  
23:00 Magia nagości. Niemcy (4)  
0:00 Magia nagości. Włochy (8)





## CBS EUROPA

21.00 TRUDNE SŁÓWKA

- 9:55 **Ten okropny rok**  
★ – obycz., USA 2001
- 11:45 **Porwana: Historia Carliny White**  
★ – dramat obyczajowy, Kanada 2012
- 13:35 **Love Story** – me-  
★ ★ ★ lodramat, USA 1970
- 15:30 **Ring of Fire** – dra-  
★ ★ mat biograf., USA 2013
- 17:15 **Gorąca linia**  
★ ★ – komediodramat, USA/Niemcy 2000
- 19:05 **Książę Harry i Meghan: Miłość wbrew regułom**  
★ ★ – film biograficzny, USA 2018
- 21:00 **Trudne słówka**  
★ ★ – komedia roman-  
tyczna, USA 2004
- 23:30 **Seks, kłamstwa i kasety wideo**  
★ ★ – obycz., USA 1989



## HBO

21.40 DZIECKO

- 8:10 **Piękny umysł**  
★ ★ ★ – dramat psycholo-  
giczny, USA 2001
- 10:25 **Batman** – film  
★ ★ sensoryjny, USA 2022
- 13:20 **Transformers: Zemsta Upadłych**  
★ ★ – film s.f., USA 2009
- 15:50 **Lodowy szlak**  
★ ★ – film sensoryjny,  
USA/Kanada 2021
- 17:40 **Nie oddychaj 2**  
★ ★ – thriller, USA 2021
- 19:20 **Obsesja Eve 4 (7)**
- 20:10 **Miłość ponad czasem (5)**
- 21:10 **Barry 3 (8)**
- 21:40 **PREMIERA: Dziecko (8)**
- 22:15 **Respekt: Królowa soul**  
★ ★ – dram. biograf.,  
USA/Kanada 2021
- 0:40 **Diuna** – film  
★ ★ s.f., USA 1984



## CANAL+ PREMIUM

21.00 PRZEŻYĆ

- 11:55 **Pieniądze to nie wszystko** – kome-  
★ ★ dia, Polska 2001
- 13:45 **Fantastyczna czwórka** – s.f., W.  
★ ★ Bryt./Niem./USA 2015
- 15:25 **Wall Street: Pieniądz nie śpi**  
★ ★ – dramat obyczajowy,  
USA 2010
- 17:35 **Natasza Urbańska. Rajd 44**  
★ ★ – koncert – koncert  
★ ★ – koncert
- 18:55 **Lapu-capu**
- 19:05 **Droga zwycięzcy**  
★ ★ – dram. obycz., USA
- 21:00 **PREMIERA: Przeżyć** – film dok.  
★ ★
- 22:30 **Jeźdźcy sprawiedliwości** – ko-  
★ ★ mediodramat, Dania/  
Finlandia/Szwecja 2020
- 0:25 **Miłość, seks & pandemia (1, 2)**



20.00 MISSION...

- 7:00 **Elektra** – film przy-  
★ ★ godowy, Szwajcaria/  
USA/Kanada 2005
- 9:00 **Ali** – dramat  
★ ★ biograf., USA 2001
- 12:30 **Trener** – dramat  
★ ★ obycz., USA/Niem. '05
- 15:25 **Czekolada** – ko-  
★ ★ mediodramat, USA/  
Wielka Brytania 2000
- 18:05 **Allo, Allo 6 (5)**
- 18:45 **Co ludzie powiedzą (6)**
- 19:20 **Co ludzie powiedzą 2 (1)**
- 20:00 **Mission: Impossible 2** – film sens.,  
★ ★ USA/Niemcy 2000
- 22:45 **Adrenalina** – film  
★ ★ sensoryjny, USA/  
Wielka Brytania 2006
- 0:55 **Straszny film 2**  
★ ★ – horror komediowy,  
USA 2001



21.30 JAKOŚĆ

- 7:45 **Wieżień miłości**
- 8:45 **M jak miłość (336)**
- 9:40 **Dzikie pszczoły**
- 10:50 **Wielka zamiana**
- 12:00 **Pytanie na śniadanie – pobudka**
- 12:20 **Pytanie na śniadanie – magazyn**
- 14:55 **Okrasza łamie przepisy** – magazyn
- 15:30 **Ojciec Mateusz 22**
- 17:20 **Piękno, zgłoś się!**
- 17:50 **Dzikie pszczoły**
- 18:55 **Jutro należy do nas (8)** – krym.
- 19:30 **Wspaniałe stulecie (38)**
- 20:30 **Sześć siostr (24)**
- 21:30 **Stawiam na miłość** – komedia  
★ ★ romant., USA 2017
- 23:10 **Wojenne dziewczyny 2 (24)**



21.30 JAKOŚĆ

- 8:15 **Co za tydzień**
- 8:45 **Ostre cięcie (11)**
- 9:25 **Ugotowani (9)**
- 10:25 **Perfekcyjna pani domu (12)**
- 11:30 **Kuchenne rewolucje (2)**
- 12:35 **Jestem z Polski**
- 14:40 **Miasto Kobiet (4)**
- 15:45 **Zgłoś remont (7)**
- 16:45 **Ugotowani (3)**
- 17:45 **Kuchenne rewolucje (8)**
- 18:50 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu (11)**
- 19:30 **Ach, ten ślub! (9)**
- 20:35 **Nieoczywiste miejsca (7)**
- 21:05 **Ostre cięcie (5)**
- 21:50 **Kobieta na krańcu świata (1/9)**
- 22:25 **Mieszkanie na miarę (3)**
- 23:25 **Bez tabu (4)**

## CBS REALITY

- 13:00 **Loty na granicy śmierci 2 (7)**
- 14:00 **Hardcorowy lombard 3 (8-11)**
- 16:00 **Na straży amerykańskich granic (9, 10)**
- 17:00 **Rutynowa kontrola trzeźwości 3 (1, 2)**
- 18:00 **Na straży australijskich granic 8 (9-12)**
- 20:00 **Patrol na autostradach Nowej Zelandii 15 (7, 8)**
- 21:00 **Elita wydziału zabójstw 2 (7)**
- 22:00 **Zabiliśmy dla niego 2 (6)**
- 23:00 **Nadmorskie zbrodnie 3 (5)**

## HBO 2

- 14:05 **Randkowanie w Nowym Jorku** – kom., USA  
2021
- 15:40 **Jak wywołać**  
★ ★ – dram. obycz., Pol. 2020
- 17:20 **Jazdź** – komediodram., USA 2020
- 18:50 **Spider-Man: Homecoming**  
★ ★ – film przyg., USA 2017
- 21:00 **Baby Driver** – film sens.,  
W. Bryt./USA 2017
- 22:55 **Marzenia o Manhattanie (5)**
- 23:30 **Plan A** – dram. wo-  
jenny, Niem./Izrael 2021

## CANAL+ FILM

- 16:30 **David Byrne: American Utopia**
- 18:15 **Jak rozmawiać z psem** – komedia,  
Chiny/USA/Wielka Brytania
- 19:45 **Lapu-capu**
- 20:00 **Free Guy** – komedia fan-  
tasy, Kanada/USA 2021
- 21:50 **Bodyguard i żona**  
zawodowca – thriller, Fran-  
cja/Szwecja/Bulgaria/  
USA/Wielka Brytania 2021
- 23:45 **Na rauszu** – komediodramat, Dania/Holandia/  
Szwecja 2020

## WARNER TV

- 7:40 **Ostry dyżur 4 (5, 6)**
- 9:30 **Dzień za dniem 3 (11, 12)**
- 11:30 **Doktor Quinn (14, 15)** – serial obycz.
- 13:25 **Ostry dyżur 4 (5, 6)**
- 15:15 **Dzień za dniem 3 (12, 13)**
- 17:10 **Ostry dyżur 4 (7, 8)**
- 19:10 **Zgadnij kto – kom. romant., USA '05**
- 21:15 **Akademia policyjna** – komedia, USA 1984
- 23:15 **Akademia policyjna 2: Pierwsze zadanie** – komedia, USA 1985

## POLSAT CAFE

- 11:00 **Shopping Queens. Królowe Zakupów (59)**
- 12:00 **Fajka pokoju**
- 13:00 **Demakijaż (146)**
- 13:30 **Top Chef (31)**
- 15:00 **Shopping Queens. Królowe Zakupów (56, 1)**
- 17:00 **Bogaty dom – biedny dom (29)**
- 18:00 **Nasz nowy dom (199, 200)**
- 20:00 **Zdrady (134)**
- 21:00 **Wieżenie kobiet (2, 3)**
- 22:00 **Gry małżeńskie (82)**
- 23:00 **Zdrady (152)**

## TLC

- 13:00 **Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania**
- 14:00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie**
- 16:00 **Historie wielkiej wagi**
- 17:00 **Siostry wielkiej wagi**
- 18:00 **Mistrzowie remontu (1)**
- 19:00 **Dr Przyszycilla**
- 20:00 **Premiera: Wiza na miłość: znowu do wzięcia**
- 21:00 **Premiera: Wiza na miłość 9 (4)**
- 23:00 **Premiera: Wiza na miłość: posćciłowe rozmowy (4)**

## EPIC DRAMA

- 10:15 **Sprawy Frankie Drake 3 (9)**
- 11:10 **Detektyw Murdoch 15 (17)**
- 12:10 **Endeavour: Sprawy młodego Morsa 6 (3)** – serial krym.
- 14:00 **Inspektor George Gently 2 (3)**
- 15:55 **Hawaii 5.0 (8, 9)**
- 17:50 **Agenci NCIS 8 (16-18)** – serial sens., USA
- 20:30 **Detektyw Murdoch 15 (18)**
- 21:30 **Endeavour: Sprawy młodego Morsa 8 (3-ost.)**
- 23:25 **Detektyw Murdoch 15 (18)**

## HBO 3

- 15:30 **Wampiry: Dziedzictwo 4 (4)**
- 16:15 **Ostatni komers** – dram. obycz., Pol. 2020
- 17:45 **Kac Vegas** – kom., USA/Niem. 2009
- 19:25 **Ostatnia noc** – komediodramat, USA 2020
- 21:00 **Premiera: Miłość ponad czasem (5)**
- 22:00 **Premiera: Barry 3 (8)**
- 22:30 **Dziecko (8)**
- 23:05 **Poza podejrzeniem** – kryminal,  
USA/Mongolia 2019
- 0:50 **Miłość ponad czasem (5)**

## ALE KINO+

- 16:50 **Daniel Day-Lewis, geniusz z Hollywood 17:50**  
Kochany tato
- 18:10 **Borg/McEnroe. Między odwagą a szaleństwem** – dramat biograficzny, Szwecja/Dania/Finlandia 2017
- 20:10 **Droga do zapomnienia** – dram. biograf., Australia/  
Wielka Brytania/Szwajcaria  
2013
- 22:15 **Nadzieja** – melodramat, Norwegia/  
Szwecja/Dania 2019
- 0:30 **Westwall. Spisek (3, 4)**

## 13 ULICA

- 12:00 **Agenci NCIS: Los Angeles 10 (15, 16)**
- 14:00 **Prawdziwe zbrodnie: Kobiety, które zabijają** 20  
(9)
- 15:00 **Wypadek, samobójstwo czy morderstwo 2 (12)**
- 16:00 **Dowody zbrodni 2 (16, 17)**
- 18:00 **Chicago P.D. 5 (18, 19)** – krym., USA
- 20:00 **Agenci NCIS: Los Angeles 10 (17, 18)**
- 22:00 **Zabiłam swojego męża (1, 2)**
- 0:00 **Dowody zbrodni 2 (16, 17)** – serial krym., USA

## ROMANCE TV

- 14:10 **Kalosz szczęścia** – baśń  
film., Niemcy 2018
- 15:30 **Anna Karenina** – film ko-  
stium., Wł./Fr./Hiszp./Litwa/  
Niemcy 2013
- 18:05 **Talar**  
szczęścia – baśń filmowa,  
Niemcy 2021
- 20:00 **Dwie w środku życia**  
– kom., Niem. 2014
- 21:55 **Zwierzyniec doktor Mertens (14)**
- 22:55 **Niania: Misja**  
Afryka – kom., Niem. 2018
- 0:50 **Dwie w środku życia**  
– kom., Niem. 2014

## HGTV

- 17:00 **Dorota inspiruje 3 (4)**
- 18:00 **Totalne remonty Szlagowskiej 3 (2)**
- 19:00 **Nowe życie na Karaibach 15 (14)**
- 19:30 **Nowe życie na Karaibach 14 (1)**
- 20:00 **Moje miasto, mój dom 5 (5)**
- 20:55 **Polowanie na ogród 7 (3)**
- 21:30 **House Hunters – Poszukiwacze domów 9 (7)**
- 22:00 **Nowe życie w starym domu 3 (6)**
- 23:00 **Recepta na stary dom 4 (1/8)**

## FILMBOX PREMIUM HD

- 12:55 **Weekend z królem** – dramat biograficzny,  
Wielka Brytania 2012
- 14:30 **Dorośli** – kom., Fr./Szwecja  
2008
- 15:55 **Letnie wino** – dram. obycz., USA  
2013
- 17:25 **Między wierszami** – dram. obycz., USA  
2012
- 19:05 **Złote wrota** – dram. przyg., Wł./Fr. 2006
- 21:00 **Sąd o umyśle** – dram. biograf., Szwecja/Norwegia  
2012
- 23:05 **Pan Pip** – dram. obycz., Australia/  
Nowa Zelandia/USA 2012

## CINEMAX

- 14:30 **Fantastyczne** – kome-  
dia, Kanada 2019
- 16:20 **Młoda Juliette** – komediodramat,  
Kanada 2019
- 18:00 **Sekretne życie Waltera Mitty** – komedia oby-  
czajowa, USA 2013
- 20:00 **Co każdy skaut powinien** – thriller,  
W. Bryt. 2009
- 21:35 **Dziewczyna i pajak** – dram. obycz.,  
Szwajcaria 2021
- 23:15 **Bosy imperator** – komediodram.,  
Belgia/Hol./Chorwacja/Bulgaria 2019

## TVN FABUŁA

- 12:25 **Zakochani po uszy (131)**
- 13:00 **Lekarze 4 (14)**
- 14:00 **Brzydula 2 (260, 261)**
- 15:05 **Kino Buzz Top 5 (12)**
- 15:15 **Usta Usta (8)**
- 16:15 **39 i pół (8)**
- 17:15 **Zawieruchy**  
przepis na kino (21)
- 17:40 **Złoty kompas** – film przygodo-  
wy, USA/W. Bryt. 2007
- 20:00 **Romeo musi umrzeć** – film sens., USA 2000
- 22:30 **Atak na posterunek** – film sens., USA/Fr. 2005
- 0:40 **Dwanaście małp** – film s.f., USA 1995

## CANAL+ DOMO HD

- 16:00 **Grunty do ogrodu 2 (11)**
- 16:30 **Wyzwanie** – nowe  
mieszkanie 14 (2)
- 17:00 **Gardeners' World 11 (17)**
- 18:00 **Ucieczka na wieś 20 (39)**
- 18:50 **George Clarke**  
– projekty do poprawy (3)
- 19:40 **Daleko od miasta 7 (2)** – serial dok., Polska
- 20:10 **Cudotwórcy** – kupno,  
sprzedaż 4 (2)
- 21:00 **Wielkie Projekty: Szwecja (9)**
- 22:00 **Zachwycające ku-  
rorty Tajlandii (9, 10)**
- 23:00 **Ekstremalne projekty (5)**

## CANAL+ KUCHNIA

- 15:30 **Jakubaki lokalnie 2 (11)**
- 16:00 **Premiera: Żołądek**  
czy rozsądek 9 (11, 12)
- 17:00 **Jamie Oliver: po**  
prostu warzywa (1)
- 18:00 **Francuskie wędrówki**  
Julie 8 (5)
- 19:05 **Jakubaki**  
rozgrzywa Włochy (3)
- 19:35 **U sąsiadów w kuchni 9 (6)**
- 20:05 **Anthony Bourdain**  
– miejsca nieznanne 4 (1, 2)
- 21:45 **John i Lisa** – razem  
w kuchni (3, 4)
- 23:35 **James Martin: wielka bryt-  
jska przegoda (9, 10)**

## FOOD NETWORK

- 14:30 **Ugotowani (10)**
- 15:30 **Wiem, co jem, i wiem, co**  
kupuję (10, 11)
- 17:00 **Kulinaryny rejs po Polsce**  
(15, 16)
- 18:05 **Polska na**  
patelni (2)
- 18:35 **Kuchnia dla**  
odważnych (4)
- 19:10 **Tak smakuje**  
dziękuję (4)
- 19:40 **Sexy kuchnia**  
Magdy Gessler (1, 2) – mag., Polska
- 20:45 **Wiosenny turniej**  
wielkich (7)
- 21:45 **Kraina**  
słodczy (6)
- 22:45 **Szaleni**  
cukiernicy (1/13)
- 23:15 **Bake Off**  
Włochy (14)





**10:00** Gorączka złota  
**11:00** Alaska: Ostatni przystanek  
**12:00** Miliony Escobara  
**13:00** Nagi instynkt przetrwania  
**14:00** Łowcy opali (18)  
**15:00** Złomowisko PL (2)  
**16:00** Gorączka złota (22)  
**17:00** Nic do zgłoszenia (4)  
**18:00** Fani czterech kółek – samochody marzeń (8)  
**19:00** Złomowisko PL (4, 7)  
**21:00** **PREMIERA:** Nic do ukrycia 2 (1) – dok.  
**22:00** **PREMIERA:** Łowcy klasyków  
**23:00** Fani czterech kółek – samochody marzeń (9)  
**0:00** Fani czterech kółek  
**1:00** Hot rody wg Kindiga



**12:00** Tajemnice podwodnych wraków  
**13:00** Odludna wyspa (3)  
**14:00** Najniebezpieczniejsze drogi Europy (6)  
**15:00** Megalotniko  
**16:00** DNA maszyn (9)  
**17:00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy – best of  
**18:00** Niezwykłe zjawiska pogodowe (7, 8)  
**19:00** Katastrofa w przestworzach  
**21:00** **PREMIERA:** Ostatni lot: Anatomia katastrofy (6)  
**22:00** **PREMIERA:** Strażnicy z Karaibów (1)  
**23:00** Katastrofa w przestworzach



**9:25** Sensacje XX wieku  
**10:20** Jak powstawały kontynenty (3)  
**11:20** W PRL-u  
**11:50** Wojna domowa (13)  
**12:50** Rzeka życia – dramat obcy, USA 1992  
**15:00** Wszystkie kolory świata  
**15:55** Kreacje matki natury – film dok.  
**16:55** Flesz historii (593)  
**17:20** Pogranicze w ogniu (22)  
**18:30** Było, nie minęło...  
**19:00** Spór o historię  
**19:35** Kornel – film dok.  
**20:35** Ameryka, ojczyzna przybyszów (2-ost.)  
**22:30** Drobny, kruchy człowiek – film dok.  
**23:30** Wojna o trony. Prawdziwa historia Europy 2 (4)



**8:25** Poszukiwacze historii (5)  
**8:50** Pogromcy mitów (4)  
**9:50** Supermaszyny (6)  
**10:50** Wielkie konstrukcje III Rzeszy (2)  
**11:50** Starożytni kosmici  
**12:50** Kryptonim szef (12)  
**13:45** Rolnicy. Podlasie  
**15:45** Gwiazdy lombardu (38-42)  
**18:00** Poszukiwacze złota w Australii (9)  
**19:00** **PREMIERA:** Poszukiwacze złota w Australii (10)  
**20:00** Wojny magazynowe (6, 7)  
**21:00** Wojny przewoźników (6, 7)  
**22:00** Starożytni kosmici (18, 19)  
**0:00** Nieodkryte sekrety II wojny światowej



**19:58** **GOŚĆ „WIADOMOŚCI”**  
**8:15** Serwis Info  
**8:18** Minęła ósma  
**9:00** Serwis Info  
**9:11** Minęła dziewiąta  
**9:40** Plan dnia  
**10:00** Serwis Info  
**12:00** Info Raport  
**13:29** Serwis Info  
**15:29** Info dzień  
**17:00** Teleexpress  
**17:15** Teleexpress Extra  
**17:30** O co chodzi  
**18:00** Panorama  
**18:19** Serwis Info  
**18:37** O tym się mówi  
**19:30** Wiadomości  
**19:58** **GOŚĆ „WIADOMOŚCI”**  
**20:13** Minęła dwudziesta  
**21:00** Nie da się ukryć  
**21:20** Serwis Info  
**21:50** W tyle wizji  
**22:25** Serwis Info  
**22:30** W tyle wizji extra  
**23:00** INFO wieczór



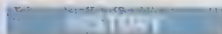
**20:00** **KROPKA NAD I**  
**10:00** Serwis informacyjny  
**10:55** Biznes  
**11:00** Serwis informacyjny  
**11:55** Biznes  
**12:00** Serwis informacyjny  
**13:55** Biznes  
**14:00** Serwis informacyjny  
**14:55** Biznes  
**15:00** 15 na żywo  
**16:00** Fakty po południu  
**18:00** Tak jest  
**19:10** Serwis informacyjny  
**19:30** Fakty po Faktach  
**20:00** Kropka nad i  
**20:35** Czarno na białym  
**21:00** Polska i świat  
**22:00** Szkło kontaktowe  
**23:00** Dzień po dniu



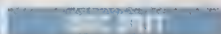
**6:00** Zwykle rzeczy – niezwykle wynalazki  
**8:00** Jak działa Ziemia  
**11:00** Gigantyczne konstrukcje według Hammonda  
**13:00** Podziemne sekrety  
**15:00** Jak działa wszechświat?  
**18:00** Zwykle rzeczy – niezwykle wynalazki  
**21:00** Jak działa wszechświat?  
**23:00** NASA – archiwum tajemnic  
**1:00** Jak działa wszechświat?  
**3:36** Kosmiczna mapa skarbów



**12:00** Cuda Afryki  
**13:00** Wrogi świat  
**14:00** Najgroźniejsi mieszkańcy Afryki  
**15:00** Zwierzaki w amoku 3  
**16:00** Niezwykły dr Pol  
**17:00** Cesar Millan na ratunek  
**21:00** Ratownicy z Alaski  
**19:00** Kowboj z australijskiego buszu – serial dok.  
**20:00** Kierunek Wild: Dzika Australia  
**21:00** Niezwykły dr Pol  
**23:00** Zwierzaki w amoku – serial dok.



**12:10** Wojny magazynowe 10  
**13:05** Wojny magazynowe 13  
**14:30** Nowe życie starych domów 4 – pr. rozrywk.  
**15:20** Wykute w ogniu 7  
**16:15** Wykute w ogniu 6  
**17:10** Ludzie gór 6  
**19:05** Bitwy magazynowe 2  
**20:00** Starożytni kosmici 12  
**21:00** Wyrwane głębinom – serial dok.  
**22:00** Zaginione skarby templariuszy  
**23:00** Gwiazdy lombardu 23



**12:05** Alpejscy ratownicy  
**13:05** Top Gear 8  
**14:20** Sześć jak szpieg USA 10  
**15:20** Graham Norton Show 28  
**16:25** Top Gear: samoloty, pociągi i inne pojazdy  
**17:30** Top Gear 12  
**18:30** Garaż Guya Martina  
**19:35** Top Gear 8  
**20:55** Top Gear: samoloty, pociągi i inne pojazdy  
**22:00** Garaż Guya Martina  
**23:00** Jak kupić najdroższe auta świata



**7:40** Graffiti  
**8:00** Nowy dzień  
**10:00** W rytmie dnia  
**12:50** Wydarzenia 12:50  
**13:30** W rytmie dnia 15:50  
**15:50** Wydarzenia 15:50  
**16:10** Więcej „Wydarzeń”  
**16:30** W rytmie dnia 17:30  
**17:30** Punkt widzenia  
**18:50** Wydarzenia 18:50  
**19:25** Gość „Wydarzeń”  
**20:00** Debata dnia  
**21:00** Raport 21:50  
**22:30** Wydarzenia wieczorne  
**23:30** Dzień na świecie  
**23:30** Obraz dnia



**11:55** Kijek w kosmosie  
**12:20** Kawa na ławę  
**13:35** Łoża prasowa  
**14:40** Fakty po Faktach  
**15:20** Kijek w kosmosie  
**15:30** Horyzont  
**16:00** Dzień na świecie  
**18:30** Fakty o świecie  
**19:00** Fakty  
**19:30** Fakty po Faktach  
**20:00** Kropka nad i  
**20:20** Fakty o świecie  
**21:00** Rozmowa dnia  
**21:50** Dzień na Bis  
**23:00** Czarno na białym – magazyn



**15:15** Człowiek kontra jedzenie  
**15:45** Dziwaczne potrawy  
**16:45** Niezwykłe Stany Prokopa  
**18:45** Dziwaczne potrawy  
**19:15** Szokujące potrawy  
**20:15** Rodzina na camping  
**21:15** Kossakowski. Nieoczywiste  
**21:50** Mich-niewicz: Inny świat  
**22:20** Porada na weekend  
**22:50** Urlop w kraju  
**23:20** Bimbrownicy: wielkie grillowanie – serial dok.



**13:10** Ciężarówka po antypodach  
**14:10** Królowie asfaltu  
**15:10** Fani czterech kółek  
**17:10** K2 – kierowców dwóch  
**17:40** Absurdy drogowe  
**18:10** Wydobycie spod rdzy  
**19:10** Chłopcy z komisu – serial dok.  
**20:10** Garage Squad  
**21:10** Ale jazda  
**22:10** Alarmowy 091 – policjanci z Hiszpanii  
**23:10** A8 – autostrada na Zachód



**12:40** Wojenne fabryki  
**13:35** Wielkie zagadki starożytności  
**14:35** Mity: Tajemnice ludzkości  
**15:50** Konspiracje  
**16:45** Starożytna apokalipsa  
**17:50** Morderstwo na kolei  
**18:50** Wielkie zagadki starożytności  
**19:50** Grobowce Egiptu  
**21:00** USS Indianapolis: Na pastwisko rekinów  
**21:55** Bitwa o Kretę  
**23:05** Życie w kraju Hitlera



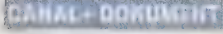
**12:50** Zmiany klimatu: fakty  
**13:55** W okowach mrozu  
**15:50** Życie na pustkowiu  
**16:50** Ameryka Północna z Simonem Reeve'em  
**17:55** Wielka australijska przygoda  
**18:55** Lodowe miasto: Życie na krawędzi – serial dok.  
**19:55** Lądowanie na Księżycu  
**20:55** Życie na pustkowiu  
**21:55** W okowach mrozu: Kanada  
**23:00** Wielka australijska przygoda



**16:10** #Jesteśmy dla dzieci  
**16:40** Interwencja – taka jest Polska  
**17:30** Wydarzenia 17:45  
**17:45** Więcej „Wydarzeń”  
**18:05** #Jesteśmy dla dzieci  
**18:35** Z klimatem i pasją  
**19:05** #Jesteśmy dla dzieci  
**19:35** Interwencja – taka jest Polska  
**20:15** Interwencja  
**20:35** Państwo w państwie  
**22:00** Interwencja  
**22:20** Wydarzenia 22:50  
**22:50** Gość „Wydarzeń”  
**23:20** Debata dnia



**15:20** Agape  
**15:50** Przepis na dziś  
**16:00** Antenowe remanenty  
**16:30** Program lokalny  
**16:45** Express regionów  
**17:00** Program lokalny  
**17:30** Głos regionów  
**18:00** Program lokalny  
**20:20** Przysięga  
**21:10** Info Wilno  
**21:25** Dziennik regionów  
**21:30** Program lokalny  
**21:50** Studio LOTTO  
**22:00** Dziennik regionów, pogoda  
**22:17** Kryminalna siódemka



**9:05** Chwile szczęścia  
**10:50** Polska z góry  
**11:50** Futbolowa gorączka. Jak powstawała Premier League  
**14:00** Cała prawda o testosteronie  
**15:00** Legendy komedii 4  
**16:35** Apokalipsa mody  
**17:35** W poszukiwaniu Planety B  
**19:10** David Blaine – więcej niż magia  
**20:00** Duch zrujnowało moje życie  
**20:50** Historia fan-tasy  
**22:40** Lennox Lewis: historia mistrza  
**0:20** Selma  
**2:00** O co biega?



**9:00** Ludzie morza  
**11:00** Zachwycająca Północ  
**12:00** Świat w skali makro  
**14:00** Amazonia – raj w ogniu  
**16:00** Niezwykłe podróże koleją  
**17:00** Dzikie Brazylii  
**18:00** Świat z góry  
**9** 18:30 Polska z góry  
**6** 19:00 Wiatr 2  
**21:00** Koloseum – cud rzymskiej pomysłowości  
**22:00** Rzymskie legiony budowniczych  
**23:00** Kodeks dziwołagów  
**0:30** Gitara – broń XX wieku



**14:15** Łowca zbrodni  
**7** 15:10 Kryminal Wronki  
**15:40** Polskie zabójczynie  
**16:05** 48 godzin 2  
**17:05** Więcej zbrodni  
**18:05** Mordercze związki  
**19:05** Morderca na pokładzie 2 – serial dok.  
**20:00** Kobiety, które zabijają  
**16** 21:00 Szarlatan czy me-sjasz  
**22:55** Jak przeżyć zbrodnie  
**23:55** Kobiety, które niosły śmierć  
**9** 0:50 Dzieci, które zabijają  
**3** 1:45 Morderca na pokładzie 2



**10:00** W sieci kłamstw  
**12:00** Oczami ofiary  
**13:00** Odkrywając zło  
**14:00** Śmierć na drugą zmianę  
**16:00** Zbrodnie godne Hollywood  
**18:00** W imię sprawiedliwości  
**20:00** W imię sprawiedliwości 4  
**21:00** Mój sąsiad morderca  
**22:00** Martwa panna młoda  
**23:00** Koroner: na tropie zbrodni – serial dok.  
**1:00** Geneza grzechu  
**2:50** W imię sprawiedliwości



**9:00** Wydarzenia 12:50  
**12:50** Wydarzenia 15:50  
**15:50** Wydarzenia 16:10  
**16:10** Więcej „Wydarzeń”  
**16:20** Gość „Wydarzeń”  
**16:45** Wydarzenia 18:50  
**18:50** Wydarzenia 18:50  
**19:25** Gość „Wydarzeń”  
**20:00** Wydarzenia 21:50  
**21:50** Wydarzenia wieczorne, pogoda  
**22:30** Wydarzenia 22:50  
**22:50** Gość „Wydarzeń”  
**23:20** Wydarzenia 23:30  
**23:30** Wydarzenia 23:30 – program publicystyczny



**16:00** Informacje dnia  
**16:10** Sanktuarium polskie  
**16:30** Zew natury  
**16:55** Świadkowie – cykl rep.  
**17:25** Święty na każdy dzień  
**17:30** Spotkanie Rodziny Radia Maryja w par. pw. Najczystszej Serca Maryi  
**20:00** Informacje dnia  
**20:20** Różaniec  
**20:50** Myśląc Ojczyznę  
**21:00** Apel Jasno-górski  
**21:20** Informacje dnia  
**21:40** Polski punkt widzenia  
**22:00** Mojżesz – 10 przykazań





**EUROSPORT 1**

**13:30 WTCC** – Wyścig w Węgrzech  
**14:00 ETCR** – Wyścig w Węgrzech  
**15:30 Wspinaczka** – PS w Brixen  
**16:00 FIA WEC** – Wyścig 24-godzinny w Le Mans  
**16:00 Kajakarstwo górskie** – PS w Pradze  
**17:30 Wspinaczka** – PS w Brixen  
**19:30 Judo Show** – mag.  
**19:30 FIA WEC** – Wyścig 24-godzinny w Le Mans  
**21:35 Kolarstwo** – Across The Hageland  
**22:30 Kolarstwo** – Critérium du Dauphiné  
**0:00 World Touring Car Cup** – Wyścig w Węgrzech



**TVP SPORT**

**20:20 PIŁKA NOŻNA**

**8:00 Amp futbol** – Turniej towarzyski  
**11:00 Piłka nożna** – El. MŚ: Zjednoczone Emiraty Arabskie – Australia  
**13:05 Lekkoatletyka** – MP – Suwalki 2022  
**15:30 Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Francja – Polska  
**17:25 Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Holandia – Polska  
**19:30 Piłka nożna** – Przed meczem: Polska – Belgia  
**20:20 Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Francja – Chorwacja  
**23:00 Sportowy wieczór**  
**23:40 Piłka nożna** – El. MŚ – finał baraży



**POLSAT SPORT**

**20:35 PIŁKA NOŻNA**

**8:30 Cafe Futbol** – mag.  
**10:00 Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Francja – Polska  
**12:30 Atleci** – mag.  
**13:00 Tenis** – Turniej ATP w Londynie – 1. runda gry pojedynczej  
**15:50 Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Kazachstan – Słowacja  
**18:00 Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Francja – Polska  
**19:30 Formula 1** – Grand Prix Azerbejdżanu  
**20:35 Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Francja – Chorwacja  
**23:30 Piłka nożna** – Liga Narodów – skróty meczów



**MTV POLSKA**

**6:00 MTV Breakfast Club** – teledyski  
**9:15 Nastoletnie matki OG** – dok.  
**12:50 Smakowite 2**  
**14:40 Catfish 4**  
**16:30 Niemożliwe!** 19  
**17:25 Niemożliwe!** 23  
**18:20 Catfish 8** – reality show  
**21:00 Niemożliwe!** 24 – reality show  
**21:30 Niemożliwe!** 21 – reality show  
**22:00 Ekipa z New Jersey. Rodzinne wakacje** – reality show  
**22:55 Masakra** – pr. rozrywkowy  
**23:25 Niemożliwe!** 21 – reality show  
**23:55 Warsaw Shore Winter Camp**  
**0:50 Niemożliwe!** 21



**TVP ABC**

**15:15 Ela, Oskar i Puf**  
**15:35 Figa Migu na planecie Czocharas**  
**15:55 Mafa szkoła Helenki**  
**16:05 Clifford** – wielki czerwony pies  
**16:40 Tobot** – Galaktyczni detektywi  
**17:10 Niesamowity Dżini**  
**17:20 Rodzina Trefików**  
**17:45 Wissper**  
**18:05 Alice i Lewis**  
**18:35 Skylanders Academy**  
**19:00 Heidi**  
**19:20 Tupcio Chrupcio**  
**19:30 Stacyjkowo**  
**19:40 Super Wings**  
**19:50 Czytanie przed snaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom**  
**20:00 Sąsiedzi**



**MIKROFILM**

**12:15 Tomek i przyjaciele 22**  
**12:40 Gus. Mały** – wielki rycerz  
**12:50 Moje urodziny**  
**13:00 Strażak Sam 13**  
**13:30 Bing**  
**14:00 Ciekawski George 3**  
**15:15 Marta mówi**  
**16:30 Koci Domek Gabi**  
**16:55 Zouk**  
**17:10 Milo**  
**17:55 Summer i Todd** – Na słonecznej farmie  
**18:15 Chi Chi Love**  
**18:30 Ciekawski George**  
**19:20 Koci Domek Gabi**  
**19:50 LOL House of Surprises**  
**20:00 Barbie: Dreamhouse Adventures 2**

## EUROSPORT 2

**15:00 Kolarstwo** – Critérium du Dauphiné  
**16:00 Motocross** – MŚ w Teutschenthal  
**18:00 Kolarstwo** – Across The Hageland  
**19:00 Kolarstwo** – Critérium du Dauphiné  
**20:25 Wspinaczka** – PS w Brixen  
**21:30 FIA WEC** – Wyścig 24-godzinny w Le Mans  
**22:30 Judo Show**  
**23:30 Motocross** – Mistrzostwa świata w Teutschenthal

## POLSAT SPORT NEWS

**6:00 Piłka nożna z archiwum**  
**8:00 ATP World Tour Uncovers**  
**8:30 Atleci**  
**9:00 Jeździectwo** – CSIO Sopot Horse Show 2022  
**13:00 Sporty walki** – FEN MMA  
**16:15 Konferencja prasowa reprezentacji Polski w piłce nożnej**  
**17:30 Tenis** – Turniej ATP w Halle  
**20:00 Piłka nożna z archiwum**  
**22:30 Piłka nożna z archiwum**  
**1:00 Sporty walki** – Babilon MMA

## CANAL+ SPORT

**11:00 Tenis** – Turniej WTA w Berlinie  
**13:00 Tenis** – Turniej WTA w Nottingham  
**15:30 Tenis** – Turniej WTA w Berlinie  
**17:45 Basket+**  
**18:00 Tenis** – Turniej WTA w Berlinie  
**20:00 Sędziowie (6)**  
**20:55 Koszykówka mężczyzn** – Liga hiszpańska  
**23:00 Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa  
**23:30 News+**  
**0:00 Basket+**

## ESKA TV

**6:00 Made in Poland**  
**7:00 Eska TV info**  
**7:05 Jazdy Gwiazdy**  
**8:00 Eska TV info**  
**8:05 Made in Poland**  
**9:00 Hity na czasie**  
**14:00 Przeglądanie**  
**15:00 Miejska lista**  
**16:00 Hity na czasie**  
**17:00 Szybkie strzały**  
**18:00 HITY Baby One More Time**  
**19:55 Eska TV info** – pr. inform.  
**20:00 Co się słucha?**  
**21:00 Polacy za granicą**  
**23:00 Warsaw Shore**

## NICKELODEON

**14:20 Komiksowe zadymki**  
**14:50 Wielkodomscy**  
**15:15 Wielkodomscy 2**  
**15:35 Harmidom**  
**15:55 SpongeBob** Kanciastoparty 10  
**17:00 Patryk Rozgwiazda Show**  
**17:30 Harmidom**  
**18:25 Niebezpieczny Oddział**  
**18:50 Komiksowe zadymki**  
**19:20 Overlord i Underwoodowie**  
**19:50 Niebezpieczny Henryk** – serial kom.  
**20:15 Grzmotomocni 4**

## DISNEY CHANNEL

**10:55 Hotel Transylwania**  
**11:55 Raven na chacie 3**  
**12:55 Fatalna czarownica**  
**14:10 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot**  
**14:40 Molly i Duch**  
**15:10 Ghostforce**  
**16:00 Dziewczyna, chłopak, itd**  
**17:00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot**  
**17:30 Ghostforce**  
**18:30 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot**  
**19:00 Fatalna czarownica**  
**20:15 Znajdź mnie w Paryżu 3**

## ELEVEN SPORTS 1

**8:00 Piłka nożna** – Liga włoska  
**10:00 Piłka nożna** – Liga francuska  
**12:00 Piłka nożna** – Liga hiszpańska  
**14:00 Piłka nożna** – Liga włoska  
**16:00 Piłka nożna** – Liga francuska  
**18:00 Piłka nożna** – Liga hiszpańska  
**20:00 #ELEVENF1 21:00** Magazyn PGE Ekstraligi  
**22:00 Piłka nożna** – Liga francuska  
**0:00 Piłka nożna** – Liga hiszpańska  
**2:00 Piłka nożna** – Liga włoska

## POLSAT SPORT EXTRA

**7:00 Piłka nożna** – Liga Narodów  
**9:30 Sporty walki** – FEN 30: LOTOS Fight Night we Wrocławiu: Robert Bryczek – Virgiliu Frasinac  
**11:30 Magazyn Track and Field**  
**12:00 Tenis** – Turniej ATP w Halle  
**16:00 Tenis** – Turniej ATP w Londynie  
**20:35 Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Dania – Austria  
**23:00 Piłka nożna z archiwum**

## CANAL+ SPORT 2

**12:00 Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa: Górnik Zabrze – Wisła Kraków  
**14:10 Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa: Legia – Lech  
**16:20 O co biega?**  
**17:00 Piłka nożna** – Liga hiszpańska  
**18:00 Koszykówka mężczyzn** – Liga hiszpańska  
**20:00 Muhammad Ali (3)**  
**22:00 Boks** – Gala w Londynie: Richard Riakporhe – Fabio Turchi  
**0:00 Tenis** – Turniej WTA w Berlinie

## 4FUN.TV

**6:00 Karaoke** w 4FUN.TV  
**7:00 4FUN budzi ludzi**  
**9:00 Wiadomości**  
**10:00 Najwięcej muzyki**  
**11:00 Ulubiona 20** – pr. muz.  
**13:00 Hot Pop**  
**14:00 Chcesz Masz!**  
**15:00 Pora obiadowa**  
**18:00 Hot & Fresh** – program muzyczny  
**20:00 Hity na czasie**  
**21:00 Hop Bęc**  
**23:00 Najwięcej muzyki**  
**0:00 Karaoke** w 4FUN.TV  
**3:00 Najwięcej muzyki** nocą – pr. muz.

## POLSAT JIMJAM

**14:20 Kropka. 2**  
**14:55 Daisy i Ollie 2**  
**15:15 Zgaduj z Jessem**  
**15:25 Pszczółka Maja**  
**15:55 Leśny Ranger**  
**16:20 Tropiele zagadki**  
**16:50 Guess How Much I Love You**  
**17:40 Taina i Strażnicy Amazonii**  
**18:05 Prys i Bill**  
**18:30 Jak borsuk z lisem**  
**19:00 Tomek i przyjaciele**  
**19:20 Guess How Much I Love You**  
**20:00 Daisy i Ollie 4** – anim.

## DISNEY JUNIOR

**12:00 Kurczaki na tropie**  
**12:30 Pidżamersi 4**  
**13:00 Blue**  
**14:00 Bingo i Rolly** w akcji 3  
**15:00 T.O.T.S. Totalnie Odłotowy Transport**  
**15:30 Pidżamersi 4**  
**16:00 Blue**  
**16:30 Spidey i superkumple**  
**17:30 Myska Miki: Frajdomek**  
**18:30 Kurczaki na tropie**  
**19:00 Pidżamersi 2**  
**19:30 Spidey i superkumple** – serial anim.  
**20:00 Blue** – serial anim.

## TVN TURBO

**15:45 Zawodowi handlarze**  
**17:15 Wojny samochodowe**  
**18:00 Raport Turbo**  
**18:15 Ciężarówka** przez Stany  
**19:15 Służby ratownicze** – serial dok.  
**20:00 Najlepsze premiery motoryzacyjne**  
**20:30 Polskie pościgi policyjne**  
**21:00 Wojny samochodowe**  
**22:00 Raport Turbo**  
**22:20 101 gadzietów motoryzacyjnych**  
**22:50 Zawodowi handlarze**  
**23:35 Przestępcze łamagi** – rozr.

## POLSAT PLAY

**12:00 Wiezienny świat**  
**13:00 Wojny magazynowe**  
**14:00 Hardkorowy lombard**  
**15:00 Gwiazdy lombardu**  
**16:00 Polacy w świecie**  
**17:00 Wiezienny świat**  
**18:00 Poszukiwacze historii** – serial dokum.  
**20:00 Sekrety II wojny światowej**  
**21:00 Historia Auschwitz w 33 przedmiotach**  
**22:00 Tajna historia XX wieku**  
**22:30 Polski lombard**  
**23:00 Budowlancy** – serial dokum.

## CANAL+ SPORT 5

**12:00 News+**  
**12:35 Żużel** – eWinner 1. liga żużlowa: Polonia Bydgoszcz – Falubaz Zielona Góra  
**15:00 News+**  
**15:40 Żużel** – PGE Ekstraliga: mecz: Betard Sparta Wrocław – Motor Lublin  
**18:20 Magazyn PGE Ekstraligi**  
**20:00 Żużel** – PGE Ekstraliga: Włókniarz Częstochowa – For Nature Solutions Apator Toruń  
**23:00 News+**  
**23:30 Basket+**  
**23:50 Ekstraklasa**

## POLO TV

**10:15 Tego słuchacie**  
**11:00 Tylko dance**  
**12:00 To hit!**  
**12:15 Tylko dance**  
**13:00 To hit!**  
**13:15 Tego słuchacie**  
**14:45 I love disco**  
**16:00 Najlepsze z najlepszych!**  
**17:00 Top Star Exclusive**  
**18:30 Letnia Scena Polo TV**  
**19:30 Lista przebojów Polo TV** – pr. muz.  
**20:00 Wesele z piekła rodem**  
**21:00 Wesele z piekła rodem**  
**22:00 I love disco**  
**23:45 Miłość w rytmie disco** – serial obyczajowy

## ROOMERANG

**13:00 Jaś Fasola**  
**14:00 Tom i Jerry Show**  
**14:50 Lamput**  
**15:00 Tomek i Przyjaciele**  
**15:30 Grizzy i Lemingi**  
**16:00 Tom i Jerry Show**  
**16:30 Tom i Jerry w Nowym Jorku**  
**17:00 Taffy**  
**17:10 Taffy**  
**17:45 Lamput**  
**18:00 Wyluzuj, Scooby-Doo!**  
**18:30 Ninja Express**  
**19:00 Jaś Fasola**  
**20:00 Zwiariowane melodie: Kreskówki**  
**20:25 Nowe Zwiariowane Melodie**

## CARTOON NETWORK

**13:55 Zwiariowane melodie: Kreskówki**  
**14:25 Niesamowity świat Gumballa**  
**14:50 Jabłko i Szczypior**  
**15:20 Jabłko i Szczypior**  
**15:45 Jaś Fasola**  
**16:25 Jaś Fasola**  
**16:45 Craig**  
**17:30 Jabłko i Szczypior**  
**18:00 Młodzi Tytani: Akcja!**  
**18:55 Niesamowity świat Gumballa**  
**19:50 Fungis!**  
**3 – serial anim.**  
**20:20 Bakugan: Przymierze wojowników**  
**4 – anim.**



● Serial ma aż sześć sezonów. Wszystkie można obejrzeć na platformie Netflix.



● W pierwszym sezonie nieszo (Eli) i znużony swoim bytem Lucifer Morningstar porzuca funkcję Władcy Piekła, po czym idzie do Los Angeles, gdzie został właścicielem luksusowego klubu nocnego.

LUCYFER • SERIAL KRYMINALNY

FOX | 20:10

# Ziemskie życie szatana

Od poniedziałku do środy na kanale FOX można oglądać drugą serię bijącego rekordy popularności serialu „Lucyfer”.

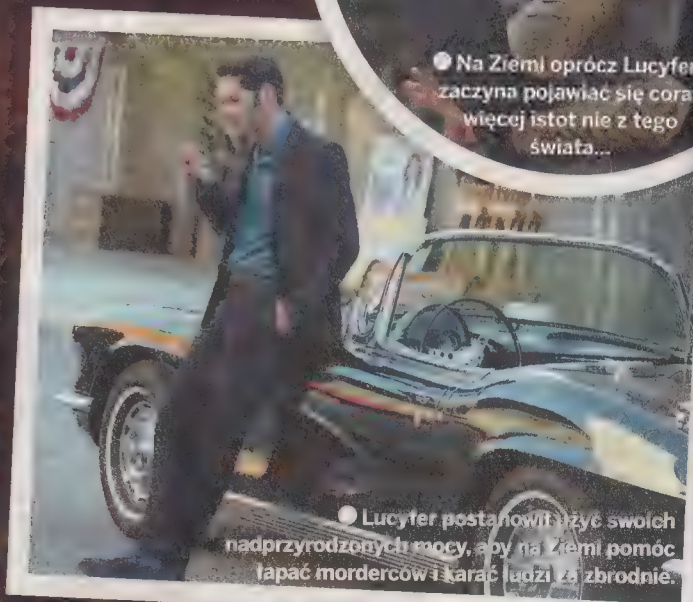
**W** drugim sezonie serialu Lucyfer Morningstar (Tom Ellis) i jego brat Amenadiel (D.B. Woodside) łączą w końcu siły. Wszystko dzięki ich matce Charlotte (Tricia Helfer), która uciekła z piekła. Wkrótce dochodzi do brutalnego morderstwa, a Lucyfer zaczyna podejrzewać, że sprawcą może być jego matka...

**PRACA W POLICJI**

Praca Morningstara w policji zostanie przewrócona do góry nogami, gdy do jednostki dołączy Ella Lopez (Almea Garcia) – inteligentna i twarda kryminalistka. Jej przekonania, stawiające na równi wiarę oraz naukę, przyciągną uwagę Lucyfera. Linda (Rachael Harris) znowu będzie musiała posłużyć mu cenną radą.

■ AR

● Na Ziemi oprócz Lucyfera zaczyna pojawiać się coraz więcej istot nie z tego świata...



● Lucyfer postanowił użyć swoich nadprzyrodzonych mocy, aby na Ziemi pomóc łapać morderców i karać ludzi za zbrodnie.

## NAJLEPSZE PROPOZYCJE NA WTOREK



THRILLER SCIENCE FICTION  
POLSAT | 20:00

### Dzień, w którym zatrzymała się Ziemia

Gdy na Ziemi ląduje statek kosmiczny, ludzkość staje w obliczu pierwszego w historii kontaktu z wysłannikami pozaziemskiej cywilizacji. Czy jednak przybyli z misją pokojową? 104 min



THRILLER  
TV PULS | 21:30

### Nikomu ani słowa

Nieznani sprawcy porwują córkę cenionego nowojorskiego psychiatry. W zamian za jej uwolnienie żądają, aby...

179 min



## Elżbieta Zajączówna Matka, żona, aktorka

**Aktorka, producentka, prezenterka. Elżbieta Zajączówna od lat godzi życie zawodowe z rodzinnym, ze wskazaniem na to drugie.**

**O**statnio rzadko pojawia się na ekranach, ale widzowie świetnie pamiętają jej role sprzed lat.

### Aktorski plan B

rodziła się w 1958 roku w Krakowie jako Elżbieta Urszula Zając. Marzyła o karierze sportowej, ale plany pokrzyżowała choroba Von Willebranda, charakteryzująca się m.in. zaburzeniami krzepliwości krwi. O wyczynowym uprawianiu sportu nie było mowy. Wtedy pojawił się pomysł na alternatywną drogę zawodową. Młoda Elżbieta zdała egzaminy do krakowskiej PWST, którą ukończyła w 1981 roku.

### Piękna Natalia

Na ekranie debiutowała z przytupem, w komedii „Vabank” Juliusza Machulskiego. Jako piękna Natalia miała za zadanie uwieść Gustawa Kramera. Do historii przeszła jedna z finałowych scen, podobno na poczekaniu wymyślona przez Witolda Pyrkosza, który porwał ją do tańca ze słowami „Muszę zatańczyć z naszą przynętą”. Zagrała także w kontynuacji „Vabanku”, „Seksmissji”, oraz w filmach „C.K. Dezerterzy” i „Nadzór”. Równolegle rozwijała karierę teatralną. Szczyt jej popularności przypadł na lata 90. W serialu „Matki, żony i kochanki” zagrała Hanke Trzebuckowską, jedną z absolwentek liceum pielęgniarstwa, która po latach spotyka swoje koleżanki. Serial nie zachwylił krytyków, ale widzowie go uwielbiali. Emitowany na antenie TVP1 cieszył się dużą popularnością. Poza aktorstwem Elżbieta Zajączówna dała się poznać

także jako prezenterka programów i teleturniejów telewizyjnych, m.in. „Sekrety rodzinne”, „Najzabawniejsze zwierzęta świata”.

### Kierowniczką rodziny

Od 30 lat jest żoną satyryka Krzysztofa Jaroszyńskiego, który wypatrzył ją w kinie, we wspomnianym „Vabanku”. Poznali się w Teatrze Syrena, w którym ona grała, on zaś miał napisać sztukę. Ze sztuki nic nie wyszło, za to wyszło małżeństwo. Mają córkę Gabrielę, dziś dorosłą, która ma za sobą epizod aktorski, ale ostatecznie poszła własną drogą, niezwiązaną z profesjami rodziców. On jest artystą, cholerykiem, ona – mimo swojego zawodu – królową konkretnego zarządzania domem oraz rodziną. Ponieważ w planach rodziców miała być chłopcem, ojciec nauczył ją wielu „męskich” umiejętności. Dlatego w domu to ona posługuje się wier-

**– Nie będę umierać na scenie – mówi Zajączówna, podsumowując swoje aktorskie ambicje.**

tarką, młotkiem czy śrubokrętem. Ich małżeństwo przeżyło kryzys, kiedy plotkowano o relacji Jaroszyńskiego z pewną znaną wówczas modelką. Oboje jednak postanowili zawalczyć o związek, rezygnując z części planów zawodowych, by poświęcać sobie i córce znacznie więcej czasu. „Na chwilę zapomnieliśmy, że się kochamy” – podsumowała w jednym z wywiadów ten trudny czas. Z aktorstwa zrezygnowała m.in. ze względu na stan zdrowia. Od kilkunastu lat spełnia się w działalności charytatywnej jako wiceprezesa „Fundacji Polsat”. ■ MA



Elżbieta Zajączówna – uśmiech i charakterystyczne spojrzenie to znaki firmowe aktorki.



### „Vabank” (1981-1984)

Wielu widzów zapamiętało ją jako Natalię z obu „Vabanków”. Najpierw jako „przynętą”, potem jako aktorkę w studiu „Duńczyka” uwiodła nie tylko Kramera, ale przede wszystkim widzów obu części komedii.



### Zajączówna prywatnie

Z Krzysztofem Jaroszyńskim są parą od 40 lat, a od 30 – małżeństwem. Pokonali razem niejedną przeciwność losu: jej chorobę, jego wypadek. Jak sami żartują, tworzą związek raczej pogodny niż zgodny.



**TVP 1**
**DVB**

- 5:15 **Przysięga** (658) – telen. Turcja  
 6:05 **Wspaniałe stulecie** (38) – serial  
 7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**  
 7:30 **Kościół z bliska** – magazyn religijny  
 8:00 **Wiadomości, pogoda**  
 8:15 **Kwadrans polityczny** – pr. publ.  
 8:40 **Ranczo 9** (106) – obycz., Pol. 2015  
 9:40 **Komisarz Alex 17** – krym., Pol. 2022  
 10:40 **Ojciec Mateusz 18** (232) – krym.  
 11:30 **Leśniczówka** (544) – telen., Pol.  
 12:00 **Wiadomości**  
 12:10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy  
 12:30 **Agropogoda** – progr. informacyjny  
 12:35 **Magazyn rolniczy**  
 12:55 **NATURA W JEDYNCE: Arktyczna kraina** – film dok., USA 2016  
 14:00 **Wspaniałe stulecie** (39) – serial kostiumowy, Turcja 2011  
 15:00 **Wiadomości, pogoda**  
 15:15 **Alarm!** – mag. interwencyjny, Pol.  
 15:35 **Gra słów. Krzyżówka** (394)  
 16:05 **Przysięga** (659) – telen., Turcja  
 17:00 **Teleexpress**  
 17:15 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.  
 17:55 **Tajemnicy** (7) – serial kryminalny, Ukraina 2019  
 18:55 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej  
 19:20 **Sport**  
 19:30 **Wiadomości, pogoda**  
 20:10 **Alarm!** – mag. interwencyjny, Pol.  
 20:30 **Półka nożna: Liga Narodów** – studio

**SPORT**


**20:35 Piłka nożna: Liga Narodów** – mecz: Polska – Belgia  
 Meczem z Belgią na Stadionie Narodowym w Warszawie Białe-Czerwoni rozpoczynają rundę rewanżową Ligi Narodów. To dopiero drugie spotkanie w tej edycji, które Polacy rozegrają na własnym boisku. W ostatnim starciu w stolicy przegrali z Węgrami.

**23:30 07 zgłoś się** (4) – serial kryminalny, Polska 1976  
 Milicja tropi szantazystę, który żąda trzystu tysięcy złotych od znanego reżysera, Sucheckiego. Grozi, że jeśli jego polecenia nie zostaną spełnione, ujawni kompromitujące artystę fakty. Borewicz wraz z kolegami prowadzi w tej sprawie śledztwo.

**0:30 Operacja Delta Force 2:**

**Na ratunek** – film sensacyjny, USA 1997, reż. Yossi Wein, wyk. Michael McGrady, John Simon Jones, Robert Patteri, Todd Jensen  
**2:20 Fritz Bauer kontra państwo** – dramat obyczajowy, Niemcy 2015, reż. Lars Kraume, wyk. Rüdiger Klink, Burghart Klaußner, Andrej Kaminsky, Jörg Schüttauf  
**4:05 Jemen. Zapomniana wojna** – film dokumentalny, Szwajcaria 2018

**TVP 2**
**DVB**

- 5:00 **Na sygnale** (148) – fab.-dok., Pol.  
 5:30 **M jak miłość** (1550) – serial obyczajowy, Polska 2020  
 6:25 **Luteranie w sieci** – reportaż, Polska 2022  
 6:55 **Rodzinka.pl** (112) – serial komediowy, Polska 2013  
 7:30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn  
 7:55 **Pytanie na śniadanie** – mag.  
 10:35 **Panorama**  
 10:45 **Pytanie na śniadanie** – mag.  
 11:15 **Rodzinka.pl** (269, 270) – serial komediowy, Polska 2019  
 12:25 **Koło fortuny** (995) – teleturniej, Polska 2019-2022  
 13:10 **Zranione ptaki** (58) – serial obyczajowy, Turcja 2019 (powt.)  
 14:05 **Va banque** (121) – teleturniej, Pol.  
 14:35 **Na sygnale** (191) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2018  
 15:10 **Echo serca 2** (22) – serial obyczajowy, Polska 2019  
 16:00 **Koło fortuny** (996) – teleturniej, Polska 2019-2022  
 16:35 **Familiada** – teleturniej  
 17:15 **Miłość i przeznaczenie** (132) – serial obycz., Turcja 2019-2020  
 18:00 **Panorama**  
 18:20 **Va banque** (122) – teleturniej, Pol.  
 18:45 **Zranione ptaki** (59) – serial obyczajowy, Turcja 2019  
 19:35 **Barwy szczęścia** (2594) – serial obyczajowy, Polska 2022

**THRILLER**


**20:16 Ocalona** – Wielka Brytania/USA 2015, reż. James McTeigue, wyk. Pierce Brosnan, Milla Jovovich, Parker Sawyers, Dylan McDermott  
 Kate jest świadkiem zamachu. Na miejscu znaleziono ślady, przez które staje się ona główną podejrzaną. Uwikłana w zbrodnię kobieta ucieka przed policją i terrorystami.

**21:55 Córka** – thriller, USA 2009, reż. Luis Berdejo, wyk. Kevin Costner, Ivana Baquero, Samantha Mathis, Gattlin Griffith

**23:55 W Chrystusie ożywione** – film dokumentalny, Polska 2022, reż. Wojciech Królikowski

**1:05 Idealny ślub** – komedia romantyczna, USA 2017, reż. James Head, wyk. Alexa PenaVega, Rafael Simón, Jeremy Guilbaut, Andrea Brooks (powt.)

**2:35 Brytyjska rodzina królewska i jej tajemnice** (2): Na pierwszej stronie – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2020

**3:30 Miasto prywatne** – dramat sensacyjny, Polska 1994, reż. Jacek Skalski, wyk. Bogusław Linda, Maciej Kozłowski, Maria Gładkowska, Mirosław Baka

**POLSAT**
**DVB**

- 4:40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2022  
 5:25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy  
 6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny  
 8:40 **Malanowski i partnerzy** (795, 796) – fab.-dok., Polska 2016  
 9:40 **Sekrety rodziny** (182) – serial paradokumentalny, Polska 2021  
 10:40 **Dlaczego ja?** (1031) – serial paradokumentalny, Polska 2020  
 11:40 **Gliniarze** (253) – serial paradokumentalny, Polska 2018  
 12:50 **Wydarzenia**  
 13:20 **Interwencja** – mag. reporterów  
 13:40 **Trudne sprawy** (906) – serial paradokumentalny, Polska 2019  
 14:40 **Dlaczego ja?** (952) – serial paradokumentalny, Polska 2019  
 15:50 **Wydarzenia, pogoda**  
 16:15 **Interwencja** – mag. reporterów  
 16:40 **Gliniarze** (536) – serial paradokumentalny, Polska 2021  
 17:40 **Sekrety rodziny** (242) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
 Eliza uczęszcza na warsztaty z improvisacji. Pewnego razu mdleje. W szpitalu zabrania udzielania informacji o stanie zdrowia partnerowi. Ten odkrywa mroczny sekret.  
 18:50 **Wydarzenia**  
 19:25 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny  
 19:45 **Sport, pogoda**

**THRILLER SF**


**20:50 Dzień, w którym zatrzymała się Ziemia** – USA/Kanada 2008, reż. Scott Derrickson, wyk. Keanu Reeves, Jennifer Connelly, Kathy Bates, Jaden Smith  
 W Central Parku ląduje UFO. Przybysz z nieznanego planety przybiera ludzką postać i żąda spotkania z przedstawicielami ONZ. Chce ich ostrzec przed katastrofą grozącą mieszkańcom Ziemi. Nikt nie wierzy jednak w pokojowe zamiary kosmity. Obcy ucieka. Prosi o pomoc dr Benson.

**22:15 Gracze** – dramat kryminalny, USA 2014, reż. Rupert Wyatt, wyk. Mark Wahlberg, George Kennedy, Griffin Cleveland, Jessica Lange  
 Uzależniony od hazardu prof. Jim Bennett zapożycza się u gangstera. Zastawem kredytu jest jego życie. Nowy wierzyciel sprawia, że bliscy naukowca też są w niebezpieczeństwie. Wykładowca decyduje się na ryzykowną grę.

**0:45 Kod da Vinci** – thriller,

USA 2006, reż. Ron Howard, wyk. Tom Hanks, Audrey Tautou, Ian McKellen, Jean Reno

**3:55 Kabaretowa Ekstraklasa** (77) – program rozrywkowy, Polska

**TVN**
**DVB**

- 5:45 **Uwaga!** – magazyn reporterów  
 6:05 **Ukryta prawda** (1230) – serial paradokumentalny, Polska 2021  
 7:00 **Kuchenne rewolucje** (8): Brzeziń, Pizzeria Kwadrans – program rozrywkowy, Polska 2016  
 8:00 **Dzień Dobry TVN** – magazyn  
 11:40 **Doradca smaku** (36): Steki z kalafiora z nektarynkami na ciepło – magazyn kulinarny, Polska 2022  
 11:50 **Ukryta prawda** (1063) – serial paradokumentalny, Polska 2019  
 12:55 **Tajemnice miłości** (7) – serial paradokumentalny, Polska 2021  
 14:00 **Ukryta prawda** (1231, 1025) – serial paradokumentalny, Pol. 2021  
 16:10 **Ten moment** (27) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016  
 16:45 **Kuchenne rewolucje** (9): Żukowo, Sidor – program rozrywkowy, Polska 2016  
 17:55 **Ukryta prawda** (1064) – serial paradokumentalny, Polska 2019  
 19:00 **Fakty**  
 19:35 **Sport, pogoda**  
 19:55 **Uwaga!** – magazyn reporterów  
 20:10 **Doradca smaku** (37) – magazyn kulinarny, Polska 2022  
 20:15 **Na Wspólnej** (3440) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 20:55 **Milionerzy** (481) – teleturniej, Polska 2021

**THRILLER**


**21:35 Kryjówka** – USA/RPA 2012, reż. Daniel Espinosa, wyk. Ryan Reynolds, Denzel Washington, Vera Farmiga, Brendan Gleeson  
 RPA. Niedoświadczony agent CIA Matt Weston uchodzi z życiem z napadu na lokal konspiracyjny, gdzie czekał na przesłuchanie osławiony zdrajca i przestępca Frost. Pracownik wywiadu jest zmuszony mu zaufać, jeżeli chce przeżyć. Po piętach depczą im najemnicy.

**23:55 Kuba Wojewódzki** (1/13) – talk-show, Polska 2021

**1:00 Skazana** (7) – serial kryminalny, Polska 2021

**2:05 Zabójcza broń 2** (10) – serial sensacyjny, USA 2017  
 Murtaugh decyduje się uczcić święta Bożego Narodzenia w nieco innym klimacie – na słonecznych Hawajach. Jego plany muszą zostać wstrzymane, ponieważ wraz ze swoim zawodowym partnerem, Riggssem, zostaje wezwany do zabójstwa. Ofiarą zbrodni jest ich dawny przyjaciel.

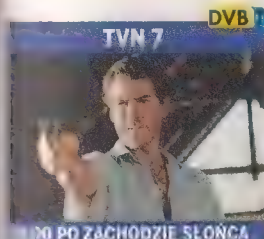
**3:05 Uwaga!** – magazyn reporterów

**3:25 NOC Magii** – interaktywny

program rozrywkowy

**4:45 Kto was tak urządził?** – magazyn





10.00 PO ZACHODZIE SŁONCA

- 5:00 **Szpital** (987) – paradok.  
 6:00 **Idealna niania 2** (4)  
 – serial paradok., Pol. 2021  
 6:50 **Papiery na szczęście**  
 (13, 14) – serial obycz., Pol.  
 7:55 **Ukryta prawda**  
 (1007, 941, 942)  
 – serial paradok., Polska  
 11:00 **Tajemnice miłości** (26)  
 – serial paradok., Pol. 2021  
 12:05 **Szpital** (988) – serial  
 paradokum., Polska 2019  
 13:05 **Idealna niania 2** (5)  
 13:55 **Sąd rodzinny** (146)  
 – serial fab.-dok., Polska  
 14:55 **Sędzia Anna Maria  
 Wesołowska** (600)  
 – serial fab.-dok., Polska  
 15:55 **Ukryta prawda** (629)  
 – serial paradok., Polska  
 17:00 **Tajemnice miłości** (27)  
 – serial paradok., Pol. 2021  
 18:00 **Opowieści  
 małeńskie** (16) – serial  
 paradokum., Polska 2022  
 19:00 **Ukryta prawda** (991)  
 – serial paradok., Polska  
 20:00 **Po zachodzie słońca**  
 ★★ – kom. sensac., USA 2004,  
 wyk. Pierce Brosnan (s. 15)  
 22:10 **Olimp w ogniu**  
 ★★ – thriller, USA 2013, wyk.  
 Gerard Butler, Aaron Eckhart  
 0:40 **Niedokończone życie**  
 ★★ – dramat obyczajowy,  
 USA/Niemcy 2005  
 2:55 **NOC Magii**



20.00 13. DZIELNICA

- 6:00 **Kobra – oddział  
 specjalny** (15) – serial  
 sensacyjny, Niemcy 2015  
 7:00 **Nash Bridges** (111)  
 – serial sens., USA 2001  
 8:00 **Prawdziwe motywy**  
 (20) – serial paradok., Pol.  
 9:00 **Lombard. Życie pod  
 zastaw 6** (265) – serial  
 obycz., Polska 2020  
 10:00 **Lombard. Życie pod  
 zastaw 10** (480) – serial  
 obycz., Polska 2022  
 11:00 **Zaklinaczka  
 duchów 4** (66) – serial  
 fantasy, USA 2008  
 12:00 **Rodzinny interes 5**  
 (223, 224) – serial obycz.,  
 14:00 **Lombard. Życie pod  
 zastaw 6** (266, 267)  
 – serial obycz., Polska 2020  
 16:00 **Prawdziwe motywy**  
 (23, 24) – serial paradok.  
 18:00 **Lombard. Życie pod  
 zastaw 10** (482, 483)  
 – serial obycz., Polska 2022  
 20:00 **13. dzielnica** – film  
 ★★ sensacyjny, Francja 2004  
 21:30 **Nikommu ani słowa**  
 ★★ – thriller, USA/Australia/  
 Szwajcaria/Kanada 2001  
 0:00 **Życzenie śmierci 4**  
 ★ – film sensacyjny, USA 1987  
 2:00 **ZOBACZ TO!**  
 – PROGRAMY  
 POWTÓRKOWE



21.00 MONSTRUM

- 6:00 **Strażnik Teksasu**  
 (10, 11) – serial sensacyjny,  
 USA 1993-1994  
 8:00 **Nasz nowy dom** (134)  
 9:00 **Pierwsza miłość** (3389)  
 – serial obycz., Polska 2022  
 9:50 **Kochane pieniądze** (32)  
 – serial paradok., Pol. 2021  
 10:50 **Nowe sekrety  
 sąsiadów** (19, 20)  
 – serial paradok., Pol.  
 11:55 **Septagon** (83) – serial  
 kryminalny, Polska 2019  
 12:55 **Sędzia Judy** (33, 34)  
 13:55 **STOP Drogówka**  
 16:00 **Policjantki i Policjanci**  
 (861) – serial obycz., Polska  
 17:00 **Hawaje 5-0** (8, 9)  
 – krym., USA 2013-2014  
 19:00 **Policjantki i Policjanci**  
 (862) – serial obycz., Polska  
 20:00 **Sprawiedliwi**  
 – Wydział Kryminalny  
 (555) – krym., Polska 2022  
 21:00 **Monstrum**  
 ★ – horror, USA 2014  
 22:45 **Wyspa śmierci**  
 ★★ – horror, USA 2016  
 0:35 **Anatomia głupoty  
 według Richarda  
 Hammonda** (13, 14)  
 1:40 **Śmierć na 1000  
 sposobów** (11, 12)  
 – serial dokum., USA 2009  
 2:30 **Ucho Prezesa** 3 (7)  
 – serial kom., Polska 2018



20.50 1, 2, 3... KABARETI 2

- 7:30 **Z całego serca:**  
 ★★ **Pensjonat miłości**  
 – komedia romantyczna,  
 Kanada 2017  
 9:20 **Ślub od pierwszego  
 wejrzenia: Australia** (4)  
 10:20 **Najgroźniejsi  
 kierowcy świata 2** (4, 5)  
 11:20 **Najśmieszniejsze  
 filmiki świata 2** (46)  
 11:50 **WP News 11:50** (353)  
 12:00 **Pokochaj lub sprzedaj**  
 – wakacyjne domy (9)  
 12:55 **Pokochaj  
 lub sprzedaj 7** (8)  
 13:55 **Pokochaj  
 lub sprzedaj 6** (9)  
 14:50 **Pokochaj lub sprzedaj  
 Vancouver 3** (13) – dok.  
 15:50 **Pokochaj lub sprzedaj  
 Vancouver** (12) – dok.  
 16:50 **WP News 16:50** (353)  
 16:55 **Konstrukcyjne  
 katastrofy** (4) – dok., USA  
 17:55 **Wielka historia** (11, 7)  
 18:55 **Najgroźniejsi  
 kierowcy świata 2** (9)  
 19:20 **Najśmieszniejsze  
 filmiki świata 2** (4)  
 19:55 **Zapukaj do moich  
 drzwi** (123) – telenowela  
 20:50 **1, 2, 3... Kabareti 2** (6)  
 21:50 **Mistrzowie  
 Kabaretu 7** (3, 10, 4)  
 1:00 **Mistrzowie  
 Kabaretu 3** (4)



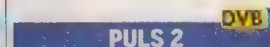
20.00 BIURO LUDZKOŚCI

- 6:00 **Scena śmiechu** (29)  
 6:45 **Złotopolscy** (523, 524)  
 – telenowela, Polska 2003  
 7:45 **Plebaniak** (482, 483)  
 – serial obycz., Polska 2004  
 8:45 **Allo, Allo** (8) – kom.  
 9:25 **Hudson i Rex 3** (15, 16)  
 – serial krym., Kanada 2021  
 11:20 **13 posterunek 2** (5, 6)  
 – serial kom., Polska 2000  
 12:50 **Katastrofy  
 w przestworzach** (6, 101)  
 – serial dok., Kanada 2003  
 14:50 **Chicago Fire 4** (4, 5)  
 – serial obycz., USA 2015  
 16:45 **13 posterunek 2** (7, 8)  
 – serial kom., Polska 2000  
 18:00 **Wojny magazynowe:  
 Kanada 2** (11, 12)  
 19:00 **Łowcy okazji 3** (22, 23)  
 – serial dokum., USA 2012  
 20:00 **Biuro ludzkości**  
 ★★ – thriller s.f., Kanada/USA/  
 Wielka Brytania 2017  
 21:55 **Szpica** – komedia  
 ★★ sensacyjny, Chiny 2020  
 0:00 **Dracula** – horror,  
 ★★ USA 1992, reż. Francis  
 Ford Coppola, wyk. Gary  
 Oldman, Winona Ryder  
 2:35 **Milioner** – film  
 ★★ obyczajowy, Polska 1977,  
 wyk. Janusz Gajos  
 4:35 **Popiełuszko. Wolność**  
 ★★ **jest w nas** (1/2) – film  
 biograficzny, Polska 2009



6.15 KRÓLOWE ŻYCIA 7 (23)

- 6:15 **Królowe życia 7** (23)  
 6:55 **Ukryta prawda** (278)  
 7:55 **Szpital** (870, 871)  
 9:55 **No to lecę!** (3)  
 10:55 **Gogglebox. Przed  
 telewizorem 13** (2)  
 11:55 **Szkoła** (651) – paradok.  
 12:55 **Ukryta prawda** (485)  
 13:55 **Damy i wieśniaczki.**  
 Ukraina 4 (9) – fab.-dok.  
 14:55 **Królowe życia 7** (7)  
 15:45 **Express, pogoda**  
 16:05 **Usterka 14** (9)  
 16:35 **Ciężarówka przez  
 Wietnam** (5) – dok., Pol.  
 17:45 **Express, pogoda**  
 18:05 **DeFacto 8** (14)  
 18:30 **Złomowisko PL 7** (5)  
 19:45 **Express, pogoda**  
 20:05 **Królowe życia 11** (14)  
 20:35 **Gogglebox. Przed  
 telewizorem 13** (6)  
 21:45 **Express, pogoda**  
 22:00 **Walk the Line. Prosto  
 do celu** (1, 2) – pr. rozr.  
 23:05 **Gogglebox. Przed  
 telewizorem 16** (7)  
 0:10 **Ostre cięcie 10** (1/10)



8.45 MARTA MÓWI 2 – anim.

- 8:45 **Marta mówi 2** – anim.  
 9:10 **Tomek i przyjaciele:  
 Wielki świat! Wielkie  
 przygody!** 23 – anim.  
 9:45 **Little People: Mali  
 odkrywcy 2** – anim.  
 10:25 **Ciekawski George 6**  
 11:15 **Pamiętnik Florki 2**  
 11:45 **Milo** – anim.  
 12:00 **Bing 4** – anim.  
 12:10 **Grizzy i Lemingy 2**  
 12:30 **Było sobie życie** – anim.  
 13:00 **Blaze i megamaszyny 3**  
 14:00 **Mustang: Duch  
 wolności 2** – anim.  
 15:00 **Miraculous: Biedronka  
 i Czarny Kot** – anim.  
 16:00 **Dzieciak rządzi: znowu  
 w grze 2** – anim.  
 16:35 **Pingwiny  
 z Madagaskaru** – anim.  
 18:35 **Smerfy** – anim.  
 19:00 **Psi Patrol 4** – anim.  
 20:00 **Dzielnica strachu**  
 (35, 36) – krym., Pol. 2021  
 22:00 **Wstydlive choroby**  
 (4, 5) – dok., W. Bryt. 2011  
 0:00 **Dzielnica strachu** (33)



6.00 DETEKTYWI W AKCJI (73)

- 6:00 **Detektywi w akcji** (73)  
 7:00 **Superludzie Extra** (20)  
 7:10 **Słoneczny patrol 2**  
 (5-7) – przyg., USA 1991  
 10:00 **Kobra – oddział  
 specjalny** (9) – sens.  
 11:05 **Galileo** (380)  
 12:05 **Miodowe lata**  
 (12, 17, 23) – serial kom.  
 14:00 **Policjantki i Policjanci**  
 (327) – obycz., Pol. 2017  
 15:00 **Detektywi w akcji**  
 (180) – fab.-dok., Pol. 2017  
 16:00 **Instrukcja kochania**  
 (11) – obycz., Polska 2022  
 17:00 **Medicopter 117** (48)  
 18:05 **Miodowe lata**  
 (10, 13, 38) – serial kom.  
 20:00 **Galileo** (381)  
 21:00 **Agenci NCIS: Los  
 Angeles 2** (3, 4) – sens.  
 23:00 **Sprawiedliwi**  
 – Wydział Kryminalny  
 (147) – krym., Polska 2017  
 0:00 **Hawaje 5-0** (17)  
 1:00 **STOP Drogówka**  
 2:00 **Pamiętniki z wakacji**  
 (6) – paradok., Pol. 2011



8.00 KUNG FU PANDA: LEGENDA

- 8:00 **Kung Fu Panda: Legenda  
 o niezwykłości** (UA)  
 8:30 **Komornicy** (1, 2)  
 9:30 **Celnicy na straży  
 Europy 3** (7)  
 10:00 **Na haczyku** (5)  
 10:30 **Jak to jest zrobione?**  
 11:00 **Usterka 6** (7)  
 11:30 **Niezwykłe Stany  
 Prokopa** (1/5)  
 12:00 **Detektyw Monk** (5, 6)  
 14:00 **Dr House** (2, 3)  
 16:05 **Fani czterech  
 kółek 12** (16)  
 17:05 **Usterka 6** (8)  
 17:35 **Gigantyczne  
 konstrukcje według  
 Hammonda** (4)  
 18:36 **Zarobić na  
 kamperach** (9)  
 19:30 **Fani czterech  
 kółek 15** (1/27)  
 20:30 **Przystanek  
 Bieszczady 2** (1/6)  
 21:30 **Columbo 8** (5)  
 23:30 **Bates Motel 2** (3, 4)  
 1:30 **Legendarne  
 miejscówki** (10)



8.25 POWIDOKI – pr. publ.

- 8:25 **Powidoki** – pr. publ.  
 8:50 **Którędy po sztukę**  
 9:10 **Kochankowie**  
 ★★ **z Księżyca** – komediodram.,  
 USA 2012  
 11:00 **Dom** (7) – obycz., Polska  
 12:50 **Lato pszczoł** – dok.  
 13:30 **Wariacja na wiolonczelę  
 solo** – film dok., 2016  
 14:15 **Dziewczynny**  
 ★★ **do wzięcia** – komedia  
 obyczajowa, Polska 1972  
 15:05 **Diabelski wynalazek**  
 ★★ – film przygodowy,  
 Czechosłowacja 1958  
 16:40 **Lato 1993** – dramat  
 ★★ psycholog., Hiszpania 2017  
 18:30 **Informacje kulturalne**  
 18:55 **Karino** (6, 7) – obycz., Pol.  
 20:00 **Mali mężczyźni**  
 ★★ – dramat obyczajowy,  
 Brazylia/USA/Grecja 2016  
 21:35 **Co dalej?** – pr. publ., Pol.  
 22:10 **Filoteo Alberini**  
 – Włoch, który wynalazł  
 kino – film dok., Wł. 2019  
 23:25 **Julietta** – dramat  
 ★★ obyczajowy, Hiszpania 2016





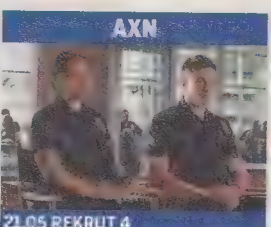
**TVP ROZRYWKA**

**18.55 MAKŁOWICZ W PODRÓŻY**  
6:15 Zakochaj się w Polsce  
6:45 Okrasa famie przepisy  
7:15 Makłowicz w podróży  
7:50 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej  
8:20 Familiada – teleturniej  
8:50 Va banque – telet.  
9:25 Koło fortuny – telet.  
10:05 Wojciech Cejrowski – bosso przez świat (121) – cykl reportaży, Polska  
10:40 Postaw na milion – teleturniej, Polska  
11:35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej  
12:05 Familiada – teleturniej  
12:40 Va banque – telet.  
13:15 Daleko od szosy (1/7) – serial obycz., Polska 1976  
14:35 Rodzinka.pl (16) – serial kom., Polska 2011  
15:15 16. Marzenia Marcina Dańca – pr. rozrywkowy, Polska 2010  
16:20 Kabaret Neo-Nówka – pr. rozrywk., Polska 2008  
17:20 Szansa na sukces. Opole 2020 (2) – widowisko, Polska 2019  
18:25 Okrasa famie przepisy  
18:55 Makłowicz w podróży  
19:35 Postaw na milion – teleturniej, Polska  
21:30 Wojciech Cejrowski – bosso przez świat (112, 113) – cykl reportaży,  
22:45 Tour de Maryla. Viva Italia (1, 2) – koncert  
0:45 Koło fortuny – telet.  
2:05 Hity wszech czasów – mag. muzyczny, Polska



**SUPER POLSAT**

**20.40 BAD BOYS**  
6:05 Wydarzenia – pr. inform.  
6:45 SuperLudzie Extra (9)  
6:55 Psi Patrol – serial anim.  
8:35 Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości – anim.  
9:00 SpongeBob Kanciastoporty 11  
9:30 iCarly (9)  
10:00 Wydarzenia 24  
10:30 Nasz nowy dom (30) – reality show, Polska 2014  
11:30 Tatusiowie (68) – serial kom., Polska 2021  
12:30 Święty (230, 232) – serial kom., Polska 2022  
13:30 Świat według Kiepskich (208, 144)  
14:50 Chirurdzy (158) – serial obyczajowy, USA 2012  
15:50 Wydarzenia – pr. inform.  
16:10 Więcej „Wydarzeń” – program informacyjny  
16:20 Gość „Wydarzeń 24” – program publicystyczny  
16:55 Nasz nowy dom (196, 197) – reality show  
19:00 Świat według Kiepskich (568, 569)  
20:00 Święty (181) – serial komediowy, Polska 2022  
20:40 Bad Boys – komedia ★★ sensacyjna, USA 1995, wyk. Martin Lawrence, Will Smith  
23:05 Jerry Maguire – dramat ★★ obyczajowy, USA 1996  
2:00 Miasto długów (5, 6) – krym., Pol. 2019-2020  
4:00 Nasz nowy dom (142) – reality show, Polska 2019  
5:00 Na ratunek 112 (431)



**AXN**

**21.05 REKRUT 4**  
6:25 The Good Doctor 4 (3) – serial obycz., USA 2020  
7:20 Rekrut 3 (12, 13) – serial krym., USA 2021  
9:15 S.W.A.T. 4 (8, 9) – serial sensacyjny, USA 2020  
11:05 Agenci NCIS 15 (10, 11) – krym., USA 2017  
13:00 Alex Rider (4, 5) – serial sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2020  
15:00 The Good Doctor 4 (3, 4) – serial obyczajowy, USA 2020  
16:55 Angry Birds 2: Film ★★ – film anim., Finlandia/Kanada/USA 2019, reż. Thorup Van Orman  
18:55 Wychodne mamusiek ★★ – komedia, USA 2014, reż. Andrew Erwin, Jon Erwin, wyk. Sarah Drew, Sean Astin, Patricia Heaton  
21:05 PREMIERA: Rekrut 4 (16) – serial kryminalny, USA 2021  
22:00 The Good Doctor 5 (11) – serial obyczajowy, USA 2021  
22:55 AXN PlayWatch – mag.  
23:00 Zasady walki 2 ★ – Zdrada – thriller, Kanada 2008, reż. Josef Rusnak, wyk. Wesley Snipes, Lochlyn Munro  
1:15 Rekrut 4 (16) – serial kryminalny, USA 2021  
2:05 Seal Team 5 (9) – serial sensacyjny, USA 2021  
3:10 Agenci NCIS 15 (11) – serial krym., USA 2018



**COMEDY CENTRAL**

**19.55 TEORIA WIELKIEGO...**  
6:00 Mamuśka 7 (8, 9) – serial kom., USA 2019  
6:55 Mike i Molly (2, 3) – serial kom., USA 2010  
7:50 Młody Sheldon (13, 14) – serial komediowy, USA 2017  
8:35 Teoria wielkiego podryw 8 (22-24) – serial komediowy, USA 2014-2015  
10:00 Teoria wielkiego podryw 9 (1) – serial komediowy, USA 2015  
10:30 Przyjaciele 10 (5-10) – kom., USA 2003-2004  
13:30 Teoria wielkiego podryw 9 (4-9) – serial komediowy, USA 2015  
16:00 Młody Sheldon (15, 16) – serial komediowy, USA 2017  
16:55 Przyjaciele 10 (11-16) – kom., USA 2003-2004  
19:55 Teoria wielkiego podryw 9 (9-15) – serial komediowy, USA 2015  
23:00 Comedy Club 8 (7) – pr. rozrywkowy, Polska 2022  
23:30 Comedy Club 3 (7) – pr. rozrywkowy, Polska  
0:00 Miasteczko South Park 21 – serial anim. dla dorosłych, USA 2017  
0:30 Włoty mój 10  
1:30 Blok Ekipa 2 – serial animowany dla dorosłych, Polska 2015  
2:00 Drunk History – Pół litra historii (3) – program rozrywkowy



**KINO POLSKA**

**20.00 OGNIEM I MIECZEM**  
6:00 Nie ma jak Polska (1) – magazyn turystyczny  
6:20 Zamach stanu ★ – film historyczny, Polska 1980, reż. Ryszard Filipiński, wyk. Ryszard Filipiński  
9:35 Jak żyć – komedia ★★ obyczajowa, Polska 2008, wyk. Krzysztof Ogłóza, Anna Cieślak  
11:35 Romans z intruzem ★★ – dramat woj., Polska 1984, wyk. Aleksander Mikołajczak, Klaus Peter Thiele  
13:35 Tam i z powrotem ★★ – film obyczajowy, Polska 2001, wyk. Janusz Gajos  
15:30 Ukraina (1, 2) – serial dokumentalny, Ukraina 2004  
17:55 Kabaretowy rejs (80, 79) – program rozr., Polska 2014-2021  
20:00 Ogniem i mieczem ★★ – film historyczny, Polska 1999, wyk. Michał Żebrowski, Krzysztof Kowalewski  
23:45 Trójkąt bermudzki ★★ – dramat sensacyjny, Polska 1987, wyk. Jan Peszek, Leonard Pietraszak  
1:45 Maraton tańca ★★ – komediodramat, Polska 2010, wyk. Olga Frycz, Joanna Kulig  
3:50 Amator – dramat obyczajowy, Polska 1979, reż. Krzysztof Kieślowski, wyk. Jerzy Stuhr, Małgorzata Żabkowska

**TVP SERIALE**

9:25 Złotopolscy (535) 10:00 Klan (449) 10:35 Na dobre i na złe (258) 11:40 Ranczo 7 (84) 12:30 Korona królów (91, 92)  
13:30 „Ja to mam szczęście!” – ulubione skecze 13:45 Ojciec Mateusz 9 (111, 112) 15:35 Komisarz Alex 14 (170) 16:25 Komisarz (38) 16:55 Na sygnale (326) 17:35 Ranczo 7 (85, 86) 19:30 Ojciec Mateusz 9 (113) – krym.  
20:30 Ojciec Mateusz 15 (193) 21:30 Ranczo 7 (87, 88) 23:25 Ojciec Mateusz 9 (114)

**POLSAT 2**

10:30 Sekrety rodziny (121) 11:30 Dlaczego ja? (999) 12:30 Nasz nowy dom (218) – reality show  
13:30 Świat według Kiepskich (562-564) 15:00 Trudne sprawy (1008) 16:00 Nasz nowy dom (219) 17:00 48h. Zaginieni (21, 22) 19:00 Gliniarze (501)  
20:05 Wydarzenia 21:00 Gliniarze (502) 22:00 Dlaczego ja? (1040) 23:00 Świat według Kiepskich (273, 274) 0:00 Malanowski i partnerzy (642, 643) 1:00 48h. Zaginieni (44)

**FOX**

5:30 Kości 10 (18-21) 9:10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (9) 10:05 CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (19) 11:00 Castle 7 (8, 9) 12:50 Mentalista 7 (5, 6) – krym.  
14:40 CSI: Vegas (6, 7) 16:30 CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (20, 21) 18:20 Szpital New Amsterdam (7, 8) – obycz., USA  
20:10 Lucyfer 2 (2) 21:05 9-1-1 5 (18) 22:00 9-1-1: Tekas 3 (16) 22:55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (9, 10) 0:45 Castle 7 (7, 8) 2:30 Kości 10 (19-21)

**POLSAT CC EXTRA**

8:25 Dwóch i pół 7 (15-18) 10:25 Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących (3) 12:25 Świat według Kiepskich (4, 5) – kom.  
13:25 Przyjaciele 9 (25) 14:25 Przyjaciele 10 (1, 2) 15:30 Co ludzie powiedzą 2 (3-5) 17:30 Świat według Kiepskich (10-12) 19:00 Niania 8 (14, 15) – kom., Polska 2009  
20:00 Przyjaciele 10 (3, 4) 21:00 Co ludzie powiedzą 2 (6, 7) 22:25 Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących (4) 0:20 Spadkobiercy (4)

**KINO TV**

9:30 Komisarz Rex (5) 10:25 13 posterunek 2 (29) 11:10 Mój słodki skarb – kom. romant., USA 2006  
13:00 Poirot 15:00 Panna Marple: Dom niespokojnej starości – kryminal, W. Bryt. 2006 17:00 Potop (2-ost.) – film hist., Polska 1974  
19:55 Poirot – serial kryminalny, Wielka Brytania 1990  
21:00 Sex ze śniadaniem – komediodramat, USA 2007 22:50 The Boy – horror, USA/Chiny/Kanada 2016 0:50 Uwieczona w mroku – thriller, USA 2013

**TVP POLONIA**

15:35 Przyjaciele Misia i Margolci 16:00 Leśniczówka (351) 16:30 Barwy szczytów (2566) 17:00 Teleexpress 17:20 Lekkie kino letnie: Przygody pana Michała (4, 5) 18:30 Informacje kulturalne 18:50 Nad Niemnem 19:10 Studio Łwów 19:30 Wiadomości  
20:05 Sport, pogoda 20:20 Ojciec Mateusz 9 (115, 116) 21:55 Zoom Polonii 22:05 Polonia 24 22:35 Gala 21. Festiwalu Teatru Polskiego Radia i Teatru Telewizji Polskiej „Dwa Teatry – Zamość 2022” 23:40 Leśniczówka (351)

**POLSAT FILM**

6:00 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (5-7) 7:30 Nasz nowy dom (237) 8:30 Przyjaciółki (169, 170) 10:30 Świat według Kiepskich (177, 178, 219, 22-24, 81) – serial komediowy, Polska 2006  
13:55 Stawka większa niż życie 16:15 Wyścig – film sens., USA/Kan./Australia 2001 18:45 Mocne uderzenie – komedia, USA 2012  
21:00 Wesoły wtorek: łatwa dziewczyna – kom., USA 2010 23:00 Zamachowiec – film sensacyjny, W. Bryt./USA/Bulgaria 2007 1:00 Gliniarze (514, 515, 291, 292)

**FOX COMEDY**

5:20 Ostatni prawdziwy mężczyzna 9 (15-18) 7:20 Simpsonowie 27 9:20 Daleka Północ (7, 8) 10:10 Brooklyn 9-9 (13, 14) 11:00 Jak poznałem waszą matkę 6 (11-14)  
13:00 On, ona i dzieciaki 4 (26-29) 15:00 Skrzydła 2 (14-17) 17:00 Diabli nadali (13-16) 19:00 Bajzer z Bel-Air (14-17) – kom., USA 1993  
21:00 Sknerus – komedia, USA 1994 23:15 Futurama 0:45 Daleka Północ 2 (9, 10) 1:45 Simpsonowie 27 3:25 Daleka Północ (7) 3:45 Ostatni prawdziwy mężczyzna 9 (16-18)

**NOVA TV**

10:40 Szpital dziecięcy (12) 11:40 Gliniarze (7) 12:40 48h. Zaginieni (25) – krym., Polska 2021  
13:40 Świat według Kiepskich (94-96) 15:05 Chłopałki do wzięcia (8, 9) 16:15 Rolnicy. Podlasie (10) 17:15 Polacy za granicą (4) 18:15 Bogaty dom – biedny dom (2) 19:15 Więzienie (2, 3) – serial dokumentalny, Polska 2019  
20:00 48h. Zaginieni (19) 21:00 Zdrady (17) 22:00 Grey's Anatomy: Chirurgia 11 (10) 22:55 Kabaretowa Dynastia (5, 6) 0:50 Historie o duchach 3 (6)

**ZOOM TV**

7:55 Bliżej! Magazyn reporterów (4) 8:25 Miejskie gminy (7) 8:45 Cudotwórcy 2 (13, 14) 10:35 Polskie złote rączki (3) 11:35 Zjawiska paranormalne 2 (2) 12:40 Wybryki przyrody (1)  
13:45 Co ludzie powiedzą? 3 (5, 6) 15:05 Gang Olsena w amoku – komedia sens., Dania 1973  
17:15 Świat według Bundych (17-20) 19:30 I love kabaret (6) 20:30 Stażyści – kom., USA 2013  
23:05 Magia nagości Dania (3) 23:45 Magia nagości. Polska (1) 0:50 Zabójcze umysły 5 (1, 2)



## CBS EUROPA



## 12.00 STALOWE MAGNOLIE

- 12.25 Pokój z widokiem** – film obycz., Wielka Brytania 1985  
**14.40 Niedyskrecja** – kom. romantyczna, Wielka Brytania 1958  
**2.35 Harpia** – kom. kryminalna, USA 1998  
**4.25 Wesoły sanitariusz** – kom. romant., USA 1964  
**16.10 Przypadkowy bohater** – komediodramat, USA 1992  
**18.25 Biała hrabina** – dramat obyczajowy, Wielka Brytania/USA/Niemcy/Chiny 2005  
**2.00 Stalowe magnolie** – komediodramat, USA 1989  
**23.15 Rodzina Addamsów** – czarna komedia, USA 1991

## HBO



## 18.40 BATWOMAN 3

- 14.30 I że cię nie opuszczę...** – melodramat, USA/Brazylia/Fr./Australia/W. Bryt./Niemcy/Kanada 2012  
**16.15 Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem 9** (13)  
**16.50 Barb i Star jadą do Vista del Mar** – komedia, USA/Meksyk 2021  
**18.40 Batwoman 3** (13)  
**19.25 Wampirzy: Dziedziectwo 4** (5)  
**20.10 Irma Vep** (2)  
**21.10 Gentleman Jack 2** (8) – obycz.  
**22.10 Miasto kłamstw** – kryminał, USA/Wielka Brytania 2018  
**0.05 Niebiańska plaża** – film przygodowy, USA/W. Bryt. 2000

## CANAL+ PREMIUM



## 21.00 JEDEN GNIEWNY...

- 11.15 Trzy i pół godziny** – dram. hist., Niem. '21  
**12.50 Pani Basia**  
**13.25 Magiczne buty** – familijny, USA 2002  
**15.00 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace** (11, 12)  
**15.55 Ponad horyzont!** – film przygodowy, USA 2021  
**17.30 Łapucapu**  
**17.35 Paryskie tango** – komedia, Francja  
**19.10 Żelenski – dok.**  
**20.10 Będzie bolało** (3)  
**21.00 Jeden gniewny człowiek** – thriller, USA/W. Bryt. 2021  
**22.55 Śmierć Zygiera** – dramat hist., Polska 2021  
**0.25 Miłość, seks & pandemia** (3, 4)

## PARAMOUNT NETWORK



## 20.00 BERNIE

- 6.00 Ali** – dramat biogra-ficzny, USA 2001  
**9.20 Stażyści** – komedia, USA 2013  
**11.50 Ochroniarz amator** – kom., USA 2008  
**14.00 Zgon na pogrzebie** – kom., USA/Niemcy/W. Bryt./Hol. 2007  
**15.55 Zeus i Roksana** – film przygodowy, USA 1997  
**18.05 Allo, Allo 6** (6)  
**18.45 Co ludzie powiedzą 2** (2, 3)  
**20.00 Bernie** – komediodramat, USA 2011  
**22.05 Kobieta na skraju dojrzałości** – komediodramat, USA 2011  
**0.00 Adrenalina** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2006

## TVP KOBIETA



## 10.50 Dzikie pszczoły

- 9.40 Dzikie pszczoły**  
**10.50 Wspaniałe stulecie** (38)  
**12.00 Pytanie na śniadanie – pobudka**  
**12.20 Pytanie na śniadanie – magazyn**  
**14.30 Koło kuchni** (3)  
**14.55 Okrasa tamie przepisy** – magazyn  
**15.30 Ojciec Mateusz 22**  
**17.20 Piękno, zgłoś się!**  
**17.50 Dzikie pszczoły**  
**18.55 jutro należy do nas** (9) – krym.  
**19.30 Wspaniałe stulecie** (39)  
**20.30 Szczęść siostr** (25)  
**21.30 Przepraszam, czy tu biją?** – film sens., Polska 1976  
**23.10 Wojenne dziewczyny 2** (25)

## TVN STYLE



## 10.25 Perfekcyjna pani domu (13)

- 11.30 Kuchenne rewolucje** (3)  
**12.35 Jestem z Polski**  
**13.40 Salon sukien ślubnych: Polska** (6)  
**14.10 Ach, ta impreza!**  
**14.40 Skarby z szafy** (4)  
**15.10 Zrób coś z tym dzieckiem** (1/12)  
**15.45 Zgłoś remont** (8)  
**16.45 Ugotowani** (4)  
**17.45 Kuchenne rewolucje** (9)  
**18.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu**  
**20.15 Ach, ta impreza!**  
**20.50 Pani gadżet** (7)  
**21.25 Jestem z Polski**  
**22.25 Zrób coś z tym dzieckiem** (2)  
**23.00 Porządek w domu – porządek w życiu**

## CBS REALITY

- 14.00 Hardcorowy lombard 3** (12, 13)  
**15.00 Hardcorowy lombard 4** (1, 2)  
**16.00 Na straży amerykańskich granic** (11, 12)  
**17.00 Rutynowa kontrola trzeźwości** (3, 4)  
**18.00 Na straży australijskich granic** (8, 13-16)  
**20.00 Patrol na autostradach Nowej Zelandii** 15 (9, 10)  
**21.00 Elita wydziału zabójstw 2** (8)  
**22.00 Zabiliśmy dla niego 2** (7)  
**23.00 Nadmorskie zbrodnie** 3 (6)

## HBO 2

- 13.10 Oslo** – dram. hist., USA 2021  
**15.10 Przyczajony tygrys, ukryty smok** – film przyg., Tajwan/Chiny/USA/Hongkong 2000  
**17.10 Cry Macho** – dram. obycz., USA 2021  
**18.55 Steve Jobs** – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2015  
**21.00 Logan: Wolverine** – film s.f., Kan./Australia/USA 2017  
**23.00 Escape Room: Najlepsi z najlepszych** – horror, RPA/USA 2021

## CANAL+ FILM

- 14.00 Wall Street: Pieniądz nie śpi** – dramat obyczajowy, USA 2010  
**16.10 Fatima** – dram. obycz., USA 2020  
**18.00 Free Guy** – kom. fantasy, Kan./USA 2021  
**20.00 Drugi Hotel Marigold** – komediodramat, W. Bryt./USA 2015  
**22.00 Obraz pożądanego** – dramat obyczajowy, USA/W. Bryt./Włochy 2019  
**23.35 Szafran** – dram. hist., Czechy/Pol./Irlandia/Słowacja 2020

## WARNER TV

- 7.40 Ostry dyżur 4** (7, 8)  
**9.30 Dzień za dniem 3** (13)  
**10.30 Doktor Quinn 3** (15-17) – serial obycz., USA  
**13.20 Ostry dyżur 4** (7, 8)  
**15.10 Dzień za dniem 3** (14, 15)  
**17.10 Ostry dyżur 4** (9, 10)  
**19.10 Czarna lista Hollywood** – dramat krym., Francja/USA 1991  
**21.15 Oszukać przeznaczenie** – horror, USA 2000  
**23.10 All Elite Wrestling: Rampage** (23) – pr. sportowy

## POLSAT CAFÉ

- 10.00 Nasz nowy dom** (240)  
**11.00 Kolacja w ciemno** (12, 13) – pr. rozrywkowy  
**13.00 Śluby gwiazd** (20)  
**13.30 Top Chef** (32)  
**15.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów** (2, 3)  
**17.00 Bogaty dom – biedny dom** (30)  
**18.00 Nasz nowy dom** (201, 202) – reality show  
**20.00 Zdrady** (135)  
**21.00 Bogaty dom – biedny dom** (62)  
**22.00 Gry małżeńskie** (83)  
**23.00 Zdrady** (153)

## TLC

- 13.00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania**  
**14.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie**  
**16.00 Historie wielkiej wagi**  
**17.00 Siostry wielkiej wagi**  
**18.00 Mistrzowie remontu**  
**20.00 Dr Pryszczyla** (8)  
**21.00 Przemiana w stylu drag queen!**  
**22.00 Salon sukien ślubnych: Benelux** (8, 1)  
**23.00 Salon sukien ślubnych Goka** (7)  
**Dr Pryszczyla** (10)

## EPIC DRAMA

- 12.05 Endeavour: Sprawy młodego Morsa** 6 (4-ost.)  
**14.05 Inspektor George Gently 2** (4)  
**16.00 Hawaii 5.0** (9, 10)  
**17.50 Agenci NCIS 8** (19-21) – sens., USA  
**20.30 Detektyw Murdoch 15** (19)  
**21.30 Wszystkie stworzenia duże i małe 2** (2)  
**22.30 Panna Marple: Nemezis** – kryminał, W. Bryt. 2007  
**0.30 Detektyw Murdoch 15** (19)  
**1.20 Inspektor George Gently 2** (4)

## HBO 3

- 12.15 Pepek świata** (17, 18)  
**13.00 Na bruku** – dram. obycz., Niem. 2018  
**14.40 Roman J. Israel** – dram. krym., USA/Kan./ZEA 2017  
**16.45 Nick i Norah** – komediodram., USA 2008  
**18.15 All American 4** (11)  
**19.00 Sukcesja 3** (6) – serial obycz.  
**20.00 Westworld 3** (5)  
**21.00 Irma Vep** (2)  
**22.00 Premiera: Gentleman Jack 2** (8)  
**23.00 Mistrz** – dramat biograficzny, Polska 2020

## ALE KINO+

- 12.45 Jodie Foster i ciemna strona Hollywood**  
**13.55 Antrak 14.25 Szalona odwaga** – film wojenny, USA 1996  
**16.25 Ryś**  
**16.50 Vivien Leigh. Przemienność z wiatrem**  
**18.00 Barany** – komediodramat, Australia 2020  
**20.10 Wyrok bez winy** – thriller, USA 2019  
**22.05 Strażniczka** – sens., USA 2018  
**23.45 Rozdzieleni** – dram. wojenny, Fr./Gruzja 2014

## 13 ULICA

- 10.00 Dowody zbrodni 2** (16, 17)  
**12.00 Agenci NCIS: Los Angeles** 10 (17, 18)  
**14.00 Prawdziwe zbrodnie: Kobiety, które zabijają** 20 (10)  
**15.00 Wypadek, samobójstwo czy morderstwo 2** (13)  
**16.00 Dowody zbrodni 2** (18, 19)  
**18.00 Chicago P.D. 5** (20, 21)  
**20.00 Agenci NCIS: Los Angeles** 10 (19, 20)  
**22.00 Deputy** (3, 4)  
**0.00 Dowody zbrodni 2** (18, 19)

## ROMANCE TV

- 16.15 Straszliwie bogata para** – kom., Niem. 2017  
**18.05 Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (5)  
**20.00 Rosamunde Pilcher: Przepowiednia** – film obycz., Niem. 2021  
**21.55 Zwierzynek doktor Mertens** (15)  
**22.55 Rosamunde Pilcher: Cztery kobiety – Miłość Laury** – obycz., Niem. 2011  
**0.50 Rosamunde Pilcher: Przepowiednia** – film obycz., Niem. 2021

## HGTV

- 17.00 Dorota inspiruje** 3 (5)  
**18.00 Nowe życie w starym domu** 3 (6)  
**19.00 Nowe życie na Karaibach** 14 (2, 3) – pr. rozr.  
**20.00 Totalne remonty Szlagowskiej 3** (2)  
**21.00 Wymarzone ogrody** 5 (9)  
**21.30 Zarobić na remoncie** – Atlanta 2 (2)  
**22.00 Zarobić na remoncie** 10 (1/15)  
**22.30 Zrobmy z tego dom** (6)  
**23.00 Nowy projekt z pomysłem** (5)

## FILMBOX PREMIUM HD

- 15.30 Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu** – kom. romant., Włochy/USA 2015  
**17.00 Asterix i Obelisk: W służbie Jej Królewskiej Mości** – kom. przyg., Fr./Hiszp./Wł./Węgry 2012  
**18.50 Kupiec wenecki** – dramat kostiumowy, USA/Włochy/Luksemburg/W. Bryt. 2004  
**21.00 The Boy** – horror, USA/Chiny/Kan. 2016  
**22.35 Karma** – thriller, USA 2015  
**0.00 Cake** – dramat obyczajowy, USA 2014

## CINEMA+

- 13.25 Lin** – dram. obycz., Belgia/Hol. 2019  
**15.05 Status związku**  
**16.50 Luźna znajomość** – melodram., Kan. 2018  
**18.35 Wykół Słońca** – dramat obyczajowy, Wielka Brytania 2019  
**20.00 Portland Tower** (1/3) – dram. obycz., W. Bryt. 2021  
**20.55 Masza** – thriller, Rosja 2020  
**22.25 Dwa statki** – melodram., Norwegia/Czechy 2021  
**23.45 Maelström** – dram. psychologiczny, Kanada 2000

## TVN FABUŁA

- 13.00 Lekarze** (5)  
**14.00 Brzydula 2** (262, 263)  
**15.05 Alfabet filmowy** (29)  
**15.15 Usta Usta** (9)  
**16.15 39 i pół** (9)  
**17.15 Po drugiej stronie kamery** (3)  
**18.15 Johnny English: Nokaut** – kom. sens., Wielka Brytania/USA/Francja/Chiny 2018  
**20.00 47 roninów** – film kostium., USA 2013  
**22.40 San Andreas** – dram. katastroficzy, USA 2015  
**0.55 Bękart wojny** – dram. wojenny, USA/Niem. 2009

## CANAL+ DOMO HD

- 16.00 Zbudujemy ten dom** (4)  
**16.30 Dom w miesiąc** (1)  
**17.00 Gardeners' World** 11 (18)  
**18.00 Uciezka na wieś** 20 (40)  
**18.50 George Clarke** – projekty do poprawy (4)  
**19.40 Daleko od miasta 7**  
**20.10 Cudotwórcy** – kupno, sprzedaż (4)  
**21.00 Moje niezwykle B&B** (15)  
**21.55 Pogromcy bałaganu** (8)  
**22.50 Kupiliśmy sobie zamek** (4)  
**23.50 Kupcie sobie zamek!** (1)

## CANAL+ KUCHNIA

- 17.00 Jamie Oliver: po prostu warzywa** (2)  
**18.00 Francuskie wędrówki** Julie 8 (6)  
**19.05 Domowa piekarnia Kucharskiego** 3 (8)  
**19.35 U sąsiadów w kuchni** 9 (7)  
**20.05 Anthony Bourdain** – miejsca nieznane (4, 3, 4)  
**21.45 Zgrillowani** 2 (3)  
**22.15 ABC gotowania** – kuchnia meksykańska (3)  
**22.45 Dania na wynos** – co nam przywożą (3)  
**23.40 Francuskie eskapady** Ricka Steina (1)

## FOOD NETWORK

- 14.00 Człowiek kontra jedzenie** (4)  
**14.30 Ugotowani** (11)  
**15.30 Wiem, co jem** – wem, co kupuję (1, 2)  
**17.00 Sztuka mięsa** (10-12, 1/12)  
**19.10 Barbecue na wypasie** (7)  
**19.40 Sexy kuchnia** Magdy Gessler (3, 4) – mag., Pol.  
**20.45 Grillowanie na okrągło**  
**21.45 Tak smakuje** (5)  
**22.15 Na tropie jedzenia** (5)  
**22.50 MasterChef** (12)  
**0.20 Pojedynek na grillu** (5)





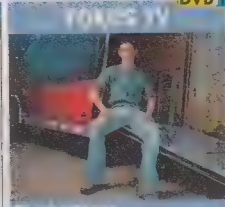
**8:00** Fani czterech kółek – samochody marzeń (9)  
**9:00** Najniebezpieczniejszy zawód świata  
**10:00** Gorączka złota  
**11:00** Alaska: Ostatni przystanek  
**12:00** Miliony Escobara  
**13:00** Nagi instynkt przetrwania  
**14:00** Lowcy opali (19)  
**15:00** Złomowisko PL (3)  
**16:00** Gorączka złota (23)  
**17:00** Nic do zgłoszenia (6)  
**18:00** Kolarze (3)  
**19:00** Złomowisko PL (6, 7)  
**21:00** Celnicy kontra przemytnicy  
**22:00** Nic do ukrycia 2 (1)  
**23:00** **PREMIERA:** Najniebezpieczniejszy zawód świata  
**0:00** Fani czterech kółek



**12:00** Tajemnice podwodnych wraków (2)  
**13:00** Odludna wyspa (4)  
**14:00** Najniebezpieczniejsza droga Europy (7)  
**15:00** Megalotnisko w Dubaju (5)  
**16:00** DNA maszyn (10)  
**17:00** Wielkie konstrukcje III Rzeczy: Uzbrojenie i taktyka  
**18:00** Niezwykłe zjawiska pogodowe (9, 10)  
**19:00** Katastrofa w przestworzach (3)  
**21:00** Plemienna szkoła przetrwania: Ryzykowna gra (1)  
**22:00** Strefa skażenia (6)  
**23:00** Kosmiczne katastrofy (4)  
**0:00** Katastrofa w przestworzach (8)



**12:45** Rok 1982. Kalendarium (24)  
**12:55** Ostatni dzień Abrahama Lincolna  
**13:55** Ameryka, ojczyzna przybyszów (2-ost.)  
**15:40** Wojna w eterze  
**15:55** Miasto zatopionych bogów – film dok.  
**16:45** Pogranicze w ogniu (23)  
**17:50** Było, nie minęło...  
**18:20** Pola wielkich bitew (1/2) – dok.  
**19:30** Pierwszy transport do Auschwitz. Post scriptum – film dok.  
**20:10** Samochody, które podbiły świat (2)  
**21:00** Oblicza wojny (10)  
**21:55** Wielka ucieczka  
**0:40** Ojciec i syn – dok.



**7:20** Pod lupą (1, 2)  
**8:15** Poszukiwacze historii (6)  
**8:50** Pogromcy mitów (5)  
**9:50** Supermaszyny (7)  
**10:50** Wielkie konstrukcje III Rzeczy (3): Odwrót  
**11:50** Starożytni kosmici (3)  
**12:50** Kryptonim szef (13)  
**13:45** Rolnicy. Podlasie  
**15:45** Gwiazdy lombardu (43-47)  
**18:00** Poszukiwacze złota w Australii (10, 11)  
**20:00** Wojny magazynowe (7, 8)  
**21:00** Wojny przewoźników (7, 8)  
**22:00** Starożytni kosmici (19, 20)  
**23:55** Nieodkryte sekrety II wojny światowej (4)



**20:13** Minęła dwudziesta  
**8:18** Minęła ósma  
**9:00** Serwis Info  
**9:11** Minęła dziewiąta  
**9:40** Plan dnia  
**10:00** Serwis Info  
**12:00** Info Raport  
**13:29** Serwis Info  
**15:29** Info dzień  
**17:00** Teleexpress  
**17:15** Teleexpress Extra  
**17:30** O co chodzi  
**18:00** Panorama  
**18:19** Serwis Info  
**18:37** O tym się mówi  
**19:30** Wiadomości  
**19:58** Gość „Wiadomości”  
**20:13** Minęła dwudziesta  
**21:00** Nie da się ukryć  
**21:50** Serwis Info  
**21:50** W tyle wizji  
**22:25** Serwis Info  
**22:30** W tyle wizji extra  
**23:00** INFO wieczór



**9:55** Biznes  
**10:00** Serwis informacyjny  
**10:55** Biznes  
**11:00** Serwis informacyjny  
**11:55** Biznes  
**12:00** Serwis informacyjny  
**13:55** Biznes  
**14:00** Serwis informacyjny  
**14:55** Biznes  
**15:00** 15 na żywo  
**16:00** Fakty po południu  
**18:00** Tak jest  
**19:10** Serwis informacyjny  
**19:30** Fakty po Faktach  
**20:00** Kropka nad i  
**20:35** Czarno na białym  
**21:00** Polska i świat  
**22:00** Szkło kontaktowe  
**23:00** Dzień po dniu

**DISCOVERY**

**11:00** Gigantyczne konstrukcje według Hammonda  
**13:00** Podziemne sekrety oceanów  
**15:00** Jak działa wszechświat?  
**17:00** Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem  
**18:00** Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki  
**21:00** Zoom na architekturę  
**23:00** Wymyśl, wykonaj, wygraj  
**1:00** Jak działa wszechświat?

**NATURAL WILD**

**11:00** Parki narodowe USA  
**12:00** Cuda Afryki  
**13:00** Wrogi świat  
**14:00** Walki zwierząt  
**15:00** Zwierzęta w amoku  
**16:00** Niezwykły dr Pol  
**17:00** Cesar Millan na ratunek  
**18:00** Ratownicy z indyjskiej dżungli  
**19:00** Królestwo niedźwiedzi polarnych  
**20:00** Tajemnice dziejów Azji  
**21:00** Niezwykły dr Pol  
**23:00** Zwierzęta w amoku  
**0:00** 24 godziny w dzicy 2

**HISTORY**

**13:05** Wojny magazynowe 13  
**14:30** Bitwy magazynowe 2  
**15:20** Wykute w ogniu  
**16:15** Wykute w ogniu 7  
**17:10** Ludzie gór 6  
**19:05** Bitwy magazynowe 2 – dok.  
**20:00** Kłatwa Wyspy Dębów 9  
**21:00** Złoto Bałtyku 2  
**22:00** Kłatwa Wyspy Dębów 9  
**23:00** Gwiazdy lombardu 23  
**23:55** Wojny magazynowe – Nowy Jork – reality show

**TOP GEAR**

**10:05** Top Gear 15  
**12:10** Alpejscy ratownicy  
**13:10** Top Gear 8  
**14:20** Garaż Guya Martina  
**15:25** Graham Norton Show 28  
**16:25** Top Gear: samoloty, pociągi i inne pojazdy  
**17:25** Top Gear 12  
**18:30** Jak powstaje samochód 2  
**19:35** Top Gear 8  
**20:50** Top Gear: samoloty, pociągi i inne pojazdy  
**22:00** Jak powstaje samochód 2  
**23:00** Cuda inżynierii 5

**POLSAT NEWS**

**7:40** Graffiti  
**8:00** Nowy dzień  
**10:00** W rytmie dnia  
**12:50** Wydarzenia 12:50  
**13:30** W rytmie dnia 15:50  
**15:50** Wydarzenia 15:50  
**16:10** Więcej „Wydarzeń”  
**16:30** W rytmie dnia 17:30  
**17:30** Punkt widzenia  
**18:50** Wydarzenia 18:50  
**19:25** Gość „Wydarzeń”  
**20:00** Debata dnia  
**21:00** Raport  
**21:50** Wydarzenia wieczorne  
**22:30** Dzień na świecie  
**23:30** Obraz dnia

**TVN 24 BIS**

**12:55** Kijek w kosmosie  
**13:10** Fakty po Faktach  
**13:50** Kropka nad i  
**14:20** Polska i świat  
**15:15** Kijek w kosmosie  
**15:25** Fakty o świecie  
**16:00** Dzień na świecie  
**18:30** Fakty o świecie  
**19:00** Fakty 19:30  
**19:30** Fakty po Faktach  
**20:00** Kropka nad i  
**20:20** Fakty o świecie  
**21:00** Rozmowy dnia  
**21:50** Dzień na świecie  
**23:00** Czarno na białym – magazyn

**TRAVEL CHANNEL**

**13:15** Królowie basenów  
**14:15** Porada na weekend  
**15:20** Człowiek kontra jedzenie  
**15:50** Dziwaczne potrawy  
**16:50** Szokujące potrawy  
**17:50** Włoski kucharz  
**18:50** Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta  
**19:20** Makłowicz w Polsce  
**20:30** Kossakowski. Nieoczywiste  
**21:05** 10 dni, by przeżyć  
**22:10** Nagi instynkt przetrwania  
**0:10** Dzik Frank w Brazylii

**DTX**

**13:10** Ciężarówka po antypodach  
**14:10** Królowie basenów  
**15:10** Fani czterech kółek  
**17:10** K2 – kierowców dwóch  
**17:40** Absurdy drogowe  
**18:10** Władcy gratów  
**19:10** Samochody – klasa gatunku 9  
**20:10** Garage Squad  
**21:10** Ale jazda  
**22:10** Alarmy 091 – policjanci z Hiszpanii  
**23:10** A8 – autostrada na Zachód

**POLSKA HISTORIA**

**13:40** Wielkie zagadki starożytnego Egiptu  
**14:40** Mity: Tajemnice ludzkości  
**15:50** Konspiracje  
**16:50** Starożytna apokalipsa  
**17:55** Morderstwo na kolei  
**18:55** Wielkie zagadki starożytnego Egiptu  
**19:55** Grobowce Egiptu  
**21:00** Sekrety dawnych budowniczych  
**22:05** Starożytne superbudowle  
**23:15** Zamki – bastiony władzy – film dok.

**180 EARTH**

**15:50** Życie na pustkowiu 5  
**16:50** Ameryka Północna z Simonem Reeve'em  
**17:50** Góry: życie nad chmurami  
**18:55** Lodowe miasto: Życie na krawędzi  
**19:55** Morze Śródziemne: przyroda w potrzasku  
**20:55** Życie na pustkowiu 3  
**21:55** W okowach mrozu: Kanada  
**23:00** Tsunami w święta – serial dok.  
**0:00** Morze Śródziemne: przyroda w potrzasku

**POLSAT NEWS 2**

**15:20** Z klimatem i z pasją  
**15:50** Gość „Wydarzeń”  
**16:15** Z klimatem i z pasją  
**16:45** Interwencja – taka jest Polska  
**17:35** Wydarzenia 17:50  
**17:50** Więcej „Wydarzeń”  
**18:10** Z klimatem i z pasją  
**18:35** Debata dnia  
**19:35** Interwencja – taka jest Polska  
**20:20** Interwencja  
**20:40** Państwo w państwie  
**22:35** Wydarzenia 23:05  
**23:05** Gość „Wydarzeń”

**TVP 3**

**15:50** Przepis na dziś  
**16:00** Antenowe remanenty  
**16:30** Program lokalny  
**16:45** Express regionów  
**17:00** Program lokalny  
**17:30** Telekurier  
**18:00** Program lokalny  
**20:20** Przysięga  
**21:10** Info Wilno  
**21:25** Dziennik regionów  
**21:30** Program lokalny  
**21:50** Studio LOTTO  
**22:00** Dziennik regionów, pogoda  
**22:17** Kryminalna siódemka

**CANAL+ DOCUMENT**

**14:00** Historia kempingu  
**15:00** Legendy komedii 4  
**16:35** Misja „Radość”. Jak odnaleźć szczęście w trudnych czasach  
**18:05** Influencerka. Wielki przekręt na Instagramie  
**18:55** Kraftwerk – elektroniczna alternatywa – dok.  
**20:00** Moby Doc  
**21:35** Patti Smith. Poetka punka  
**22:30** Świadkowie zbrodni  
**0:05** Wielka szpera  
**2:00** O co biega?  
**2:35** Miasta rytm  
**4:20** Czarna domina

**PLANETA**

**11:00** Zachwycająca Północ  
**12:00** Zagadkowy Układ Słoneczny – dok.  
**14:00** Koloseum – cud rzymskiej pomyślności  
**15:00** Rzymskie legiony budowniczych  
**16:00** Niezwykłe podróże koleją  
**17:00** Dziką Brazylię  
**18:00** Świat z góry 9  
**19:00** Polska z góry 6 – dok.  
**20:00** Wiatr 2  
**21:00** Nauka w służbie policji  
**23:00** Gwałt wojenny. Przemilczana broń – dok.

**CIPOLSAT**

**13:15** Sprawiedliwość po amerykańsku  
**14:15** Łowca zbrodni 7  
**15:10** Kryminal Wronki  
**15:40** Polskie zabójczynie  
**16:05** 48 godzin 24  
**17:05** Więzy zbrodni  
**18:05** Mordercze związki  
**19:05** Morderca na pokładzie 2  
**20:00** Kobiety, które zabijają  
**16** 21:00 Chippendales: mroczne sekrety  
**22:00** Szokujące morderstwa: Kalifornia 2  
**23:00** Przeżyć mimo wszystko

**10**

**8:00** Zbrodnie godne Hollywood  
**10:00** W imię sprawiedliwości  
**12:00** Zła krew – serial dok.  
**14:00** Żyjąc z potworem  
**16:00** Krótkie życie, niewyjaśniona śmierć  
**18:00** Wyrok do podważenia  
**20:00** Połączeni zbrodnią  
**21:00** Mroczne piętno  
**22:00** Tropem dusiciela  
**1:00** Połączeni zbrodnią  
**2:00** Mroczne piętno  
**2:50** Wyrok do podważenia  
**3:40** Zła krew

**WYDARZENIA 24**

**9:00** Wydarzenia 12:50  
**12:50** Wydarzenia 12:50  
**13:30** Wydarzenia 15:50  
**15:50** Wydarzenia 15:50  
**16:10** Więcej „Wydarzeń”  
**16:20** Gość „Wydarzeń 24”  
**16:45** Wydarzenia 18:50  
**18:50** Wydarzenia 18:50  
**19:25** Gość „Wydarzeń”  
**20:00** Wydarzenia 21:50  
**21:50** Wydarzenia wieczorne, pogoda  
**22:30** Wydarzenia 1:00  
**1:00** Dzień na świecie  
**1:25** Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny

**TV TRWAM**

**18:00** Aniol Pański  
**18:05** Informacje dnia  
**18:15** Rozmowy niedokończone  
**19:25** Święty na każdy dzień  
**19:30** Każdy małuch to potrafi  
**19:45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci  
**20:00** Informacje dnia  
**20:20** Różaniec  
**20:50** Myśląc Ojczyzną  
**21:00** Apel Jasnogórski  
**21:20** Informacje dnia  
**21:40** Polski punkt widzenia  
**22:00** Mojesz – 10 przykazań





**EUROSPORT 1**

**22:00 CYCLING SHOW**

**1:30 WTCC** – Wyścig w Węgrzech

**2:00 Judo Show** – mag.

**2:30 Wspinaczka** – Zawody PS w Brixen

**3:00 FIA WEC** – Wyścig 24-godzinny w Le Mans

**4:00 Kolarstwo** – Critérium du Dauphiné

**5:00 Cycling Show**

**6:00 Kolarstwo** – Across The Hageland

**7:00 Wspinaczka** – Zawody PS w Brixen

**8:00 FIA WEC** – Wyścig 24-godzinny w Le Mans

**9:00 WTCC** – Wyścig w Węgrzech

**10:30 ETCR** – Wyścig w Węgrzech

**11:15 ESET V4 Cup** – Wyścig w Spielbergu



**TVP SPORT**

**20:35 PIŁKA NOŻNA**

**6:15 Megafights** – walki stulecia (30)

**7:25 Piłka nożna** – El. MŚ – finał baraży

**9:30 Piłka nożna** – Z podwórka na stadion – finał

**12:35 Siatkówka kobiet** – Liga Narodów – studio

**12:50 Siatkówka kobiet** – Liga Narodów: Japonia – Polska (s. 20)

**15:25 Strongman** – MP par w Białymstoku

**16:25 Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Francja – Chorwacja

**18:30 Piłka nożna** – Liga Narodów – studio

**20:35 Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Polska – Belgia

**23:30 Sportowy wieczór**



**POLSAT SPORT**

**20:35 PIŁKA NOŻNA**

**6:00 Boks**

**9:00 Siatkówka kobiet** – Liga Narodów: Kanada – Tajlandia

**11:00 Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Francja – Polska

**13:00 Siatkówka kobiet** – Liga Narodów: Japonia – Polska

**15:30 Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Francja – Chorwacja

**17:50 Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Armenia – Szkocja

**20:35 Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Holandia – Walia

**23:30 Piłka nożna** – Liga Narodów – skróty meczów

**0:30 Sporty walki** – FEN



**MTV POLSKA**

**22:00 NASTOLETNI**

**6:00 MTV Breakfast Club** – teledyski

**9:15 Nastoletnie matki OG** – dokum.

**12:50 Smakowite 2**

**14:40 Catfish 5**

**16:30 Niemożliwe! 20** – reality show

**17:25 Niemożliwe! 23** – reality show

**18:20 Catfish 8** – reality show

**21:00 Niemożliwe! 24** – reality show

**21:30 Niemożliwe! 21** – reality show

**22:00 Nastoletnie matki 2** – serial dokumentalny

**22:55 Siesta Key 4** – reality show

**23:55 Warsaw Shore Winter Camp**

**0:50 Niemożliwe! 21**



**TVP ABC**

**15:15 Ela, Oskar i Puf**

**15:35 Zagadki zwierzogromadki**

**15:55 Mała szkoła Helenki**

**16:10 Clifford** – wielki czerwony pies

**16:40 Tobo!** – Galaktyczni detektywi

**17:10 Niesamowity Dziń**

**17:20 Rodzina Trefików**

**17:45 Wissper**

**18:05 Alice i Lewis**

**18:35 Skylanders Academy**

**19:00 Heidi**

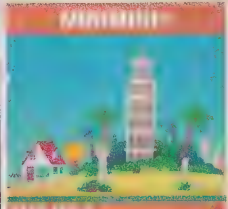
**19:20 Tupcio Chrupcio**

**19:30 Stacyjkowo**

**19:40 Super Wings**

**19:50 Czytanie przed snaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom**

**20:10 Sąsiedzi**



**MINIMINI**

**12:15 Tomek i przyjaciele 22**

**12:40 Gus. Mały** – wielki rycerz

**12:50 Moje urodziny**

**13:00 Strażak Sam 13**

**13:30 Bing**

**14:00 Ciekawski George 3**

**15:15 Marta mówi**

**16:30 Koci Domek Gabi**

**16:55 Zouk**

**17:10 Milo**

**17:55 Summer i Todd** – Na słonecznej farmie

**18:15 Chi Chi Love**

**18:30 Ciekawski George**

**19:20 Koci Domek Gabi**

**19:50 LOL House of Surprises**

**20:00 Barbie: Dreamhouse Adventures 2**



**EUROSPORT 2**

**1:30 Kolarstwo** – Critérium du Dauphiné

**14:00 Wspinaczka** – PS w Brixen

**16:00 WTCC** – Wyścig w Węgrzech

**17:30 ETCR** – Wyścig w Węgrzech

**18:00 FIA WEC** – Wyścig 24-godzinny w Le Mans

**19:30 Motocross** – MŚ w Teutschenthal

**21:00 Kolarstwo** – Critérium du Dauphiné

**23:30 Wspinaczka** – Zawody Pucharu Świata w Brixen



**POLSAT SPORT NEWS**

**6:00 Monster Jam**

**7:00 Piłka nożna** z archiwum

**9:00 Trans World Sport**

**10:00 Cafe Futbol**

**12:00 Tennis** – Turniej ATP w Halle

**14:00 Tennis** – Turniej ATP w Halle

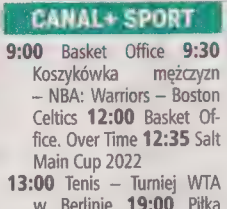
**16:00 Tennis** – Turniej ATP w Halle

**17:30 Tennis** – Turniej ATP w Halle

**19:30 Trans World Sport**

**20:35 Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Anglia – Węgry

**23:00 Piłka nożna** z archiwum



**CANAL+ SPORT**

**9:00 Basket Office**

**9:30 Koszykówka mężczyzn** – NBA: Warriors – Boston Celtics

**12:00 Basket Office**

**12:35 Salt Main Cup 2022**

**13:00 Tennis** – Turniej WTA w Berlinie

**19:00 Piłka nożna** – Liga hiszpańska

**20:00 Basket Office**

**20:30 Koszykówka mężczyzn** – NBA: Warriors – Celtics

**23:00 Basket Office**

**Over Time** – mag. sportowy



**ESKA TV**

**8:05 Made in Poland**

**9:00 Hity na czasie**

**12:00 Przeglądanie** – pr. rozrywkowy

**13:00 Hity na czasie**

**14:00 The best of ESKA**

**15:00 Historia jednej piosenki**

**16:00 Jazdy Gwiazdy**

**17:00 Szybkie Baby**

**18:00 HITy Baby One More Time**

**19:55 ESKA TV info** – pr. informacyjny

**20:00 Przeglądanie**

**21:00 Polacy za granicą**

**23:00 Warsaw Shore**



**NICKELODEON**

**14:20 Komiksowe zadymki**

**14:50 Wielkodomscy**

**15:15 Wielkodomscy 2**

**15:35 Harmidom 15:55**

**SpongeBob Kanciastoparty 10**

**17:00 Patryk Rozgwiazda Show**

**17:30 Harmidom**

**18:25 Niebezpieczny Oddział**

**18:50 Komiksowe zadymki**

**19:20 Overlord i Underwoodowie**

**19:50 Niebezpieczny Henryk** – serial kom.

**20:15 Grzmotomocni 4**



**DISNEY CHANNEL**

**10:55 Hotel Transylwania**

**11:55 Raven na chacie 3**

**12:55 Fatalna czarownica**

**14:10 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot**

**14:40 Molly i Duch**

**15:10 Ghostforce**

**16:00 Dziewczyna, chłopak, itd**

**17:00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot**

**17:30 Ghostforce**

**18:30 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot**

**19:00 Fatalna czarownica**

**20:15 Znajdź mnie w Paryżu 3**



**ELEVEN SPORTS 1**

**12:00 Piłka nożna** – Liga hiszpańska

**14:00 Piłka nożna** – Liga włoska

**16:00 Piłka nożna** – Liga francuska

**18:00 Magazyn PGE Ekstraligi**

**18:55 Żużel** – Liga szwedzka: Dackarna Malilla Speedway – Eskilstuna Smederna Speedway

**21:00 #ELEVEN1**

**22:00 Piłka nożna** – Liga francuska

**0:00 Piłka nożna** – Liga hiszpańska



**POLSAT SPORT EXTRA**

**6:00 Strzelnica Navala**

**7:00 Piłka nożna** – Liga Narodów

**9:30 Sporty walki** – FEN

**26: A. Grzebyk**

**R. Fonseca**

**11:00 Piłka nożna** – Liga Narodów

**13:00 Tennis** – Turniej ATP w Londynie – mecz 1. rundy gry pojedynczej

**20:35 Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Niemcy – Włochy

**23:00 Siatkówka kobiet** – Liga Narodów: Holandia – Niemcy



**CANAL+ SPORT 2**

**14:20 Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa: Wisła Kraków – Śląsk Wrocław

**16:30 THE LEGENDS** z Tomkiem Cwiakalą

**17:15 Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa

**17:45 Basket** – 18:00 Koszykówka mężczyzn – Liga hiszpańska

**20:00 Tennis** – Turniej WTA w Berlinie

**0:00 Boks** – Gala w Londynie – waga junior ciężka: Richard Riakporhe – Fabio Turchi



**4FUN.TV**

**6:00 Karaoke** w 4FUN.TV

**7:00 4FUN budzi ludzi**

**9:00 Najwięcej muzyki**

**11:00 Hot Pop**

**12:00 Najwięcej muzyki** – muz.

**13:00 Pożyczone nuty**

**14:00 Chcesz? Masz!**

**15:00 Pora obiadowa**

**18:00 Hot & Fresh** – program muzyczny

**20:00 Hity na czasie**

**21:00 4Fun naEKRANIE**

**22:00 Najwięcej muzyki**

**0:00 Karaoke** w 4FUN.TV

**3:00 Najwięcej muzyki nocą**



**POLSAT JIMJAM**

**14:20 Kropka. 2**

**14:55 Daisy i Ollie**

**15:15 Zgaduj z Jessem**

**15:25 Pszczołka Maja**

**15:55 Leo the Wildlife Ranger**

**16:20 Tropiele**

**16:50 Guess How Much I Love You**

**17:40 Taina i Strażnicy Amazonii**

**18:05 Prys i Bill**

**18:30 Jak borsuk z lisem**

**19:00 Tomek i przyjaciele**

**18 19:20 Guess How Much I Love You**

**20:00 Daisy i Ollie 4** – anim.



**DISNEY JUNIOR**

**12:00 Kurczaki na tropie**

**12:30 Pidżamersi 5**

**13:00 Blue 2**

**14:00 Bingo i Rolly** w akcji

**3 15:00 T.O.T.S. Totalnie Odlotowy**

**Transport Słodziaków 2**

**15:30 Pidżamersi 5**

**16:00 Blue**

**16:30 Spidey i superkumple**

**17:30 Myszka Miki: Frajdomek**

**18:30 Kurczaki na tropie**

**19:00 Pidżamersi 2**

**19:30 Spidey i superkumple** – anim.

**20:00 Blue** – serial anim.



**TVN TURBO**

**14:10 101 napraw**

**14:40 Samochód marzeń** – kup i zrób

**15:45 Zawodowi handlarze**

**17:15 Wojny samochodowe**

**18:00 Raport Turbo**

**18:15 Mobilni mechanicy**

**19:00 Borys kontra gadzety**

**19:30 Koniec wojny w kolorze**

**20:30 Ratuujemy klasyki**

**21:15 Samochód marzeń**

**Adam Klimka**

**22:00 Raport Turbo**

**22:20 Zawodowi handlarze**

**23:05 Duda kontra Szafranski**



**POLSAT PLAY**

**13:00 Wojny magazynowe**

**14:00 Hardkorowy lombard**

**15:00 Gwiazdy lombardu**

**16:00 Polacy w świecie**

**17:00 Węzienie**

**18:00 Poszukiwacze historii** – serial dokum.

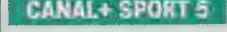
**20:00 Einsatzgruppen** – nazistowskie brygady śmierci

**21:00 Tajna historia XX wieku**

**22:00 Poszukiwacze historii**

**22:30 Elektrownia** – wielkie wyburzenie

**23:00 Nie mów do mnie śmieciarzu!**



**CANAL+ SPORT 5**

**8:00 Telesprzedaż**

**9:35 News**

**10:15 Grand Prix Monako**

**Wielkie odliczanie**

**12:00 News**

**12:35 O co biega?**

**13:15 Magazyn PGE Ekstraligi**

**15:00 News**

**15:35 Żużel** – 2. liga

**17:45 Żużel** – eWinner 1. liga żużlowa

**20:00 Żużel** – eWinner 1. liga żużlowa: Polonia Bydgoszcz – Stelmet Falubaz Zielona Góra

**22:30 Magazyn eWinner 1. ligi żużlowej**

**23:00 News**



**POLO TV**

**9:00 Disco Weekend z Blondi**

**10:15 Tego słuchacie**

**11:00 Tylko dance**

**12:00 To hit!**

**12:15 Tylko dance**

**13:00 To hit!**

**13:15 Tego słuchacie**

**14:45 I love disco**

**16:00 Najlepsze z najlepszych!**

**17:00 Disco Star 7**

**18:30 Najlepsze z najlepszych!**

**19:30 Lista przebojów Polo TV** – pr. muzyczny

**20:00 Wesela z piekła rodem**

**4 22:00 Imprezuj z nami**

**23:45 Miłośnicy w rytmie disco** – obycz.



**ZoomSlang**

**13:00 Jaś Fasola 5**

**14:00 Tom i Jerry Show 3**

**14:30 Tom i Jerry Show 4**

**14:50 Tomek i Przyjaciele**

**25 15:30 Grizzly i Lemingi 2**

**16:00 Tom i Jerry Show 5**

**16:30 Tom i Jerry w Nowym Jorku**

**17:00 Taffy 2**

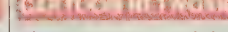
**17:10 Taffy 17:45 Lampurt 3**

**18:00 Wyluzuj, Scooby-Doo!**

**18:30 Ninja Express**

**19:00 Jaś Fasola 5**

**20:00 Zwiariowane melodie: Kreskówki 2** – serial anim.



**CARTOON HITMAN**

**13:55 Zwiariowane melodie: Kreskówki 2**

**14:25 Niesamowity świat Gumballa**

**14:50 Jabłko i Szczypior**

**15:20 Jabłko i Szczypior 2**

**15:45 Jaś Fasola 2**

**16:45 Craig** znad Potoku

**2 17:15 Craig** znad Potoku

**3 17:30 Jabłko i Szczypior 2**

**18:00 Młodzi Tytani: Akcja!**

**3 18:55 Niesamowity świat Gumballa 5**

**19:50 Fungisi 3**

**20:20 Bakugan: Przyjemne wojowników 4** – anim.



● Słynnego przyrodnika fascynują osobliwości fauny i flory.



● Sir David Attenborough w maju skończył 96 lat i nie wybiera się na emeryturę. Narrator i twórca największych produkcji przyrodniczych BBC pozostaje czynnym przewodnikiem po cudach na Ziemi.

**DAVID ATTENBOROUGH I CUDA NATURY - SERIAŁ DOKUMENTALNY**  
**BBC EARTH** | 19:55

# Pasja, natura i sir David

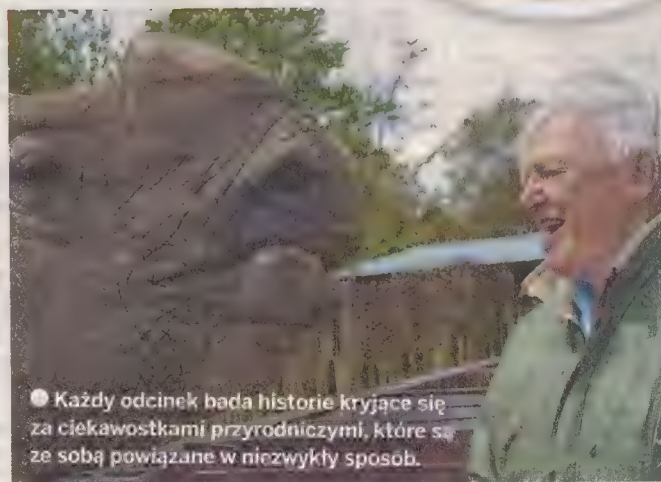
W każdą środę BBC Earth pokaże serię programów Davida Attenborougha. To gratka dla miłośników natury i błyskotliwej narracji słynnego przyrodnika.

**O**d 70 lat najsłynniejszy brytyjski biolog jest związany ze stacją BBC. Stworzył wiele programów, które uwarściwiały miliony odbiorców na piękno natury. Jest niestrudżonym obrońcą naszej planety oraz niekwestionowanym autorytetem, który wielu sceptykom otworzył oczy na zmiany klimatyczne. O przyrodzie opowiada błyskotliwie i z ogromną pasją.

## Tajemnice Ziemi

W środowe wieczory zobaczymy kolejno cztery serie programów „David Attenborough i cuda natury”, w którym autor przygląda się stworzeniom, które zdumiewają go od lat: od osobliwych wzorów noszonych przez zebry po ewolucyjny wybryk, jakim jest dziobak składający jaja. Przyrodnik objaśni ten niezwykle świat i ujawni tajemnice cudów natury. ■ MA

● Wielką miłością autora są ptaki. Przez dziesięciolecia rejestrował, analizował i archiwizował ich głosy.



● Każdy odcinek bada historie kryjące się za ciekawostkami przyrodniczymi, które są ze sobą powiązane w niezwykle sposób.

## NAJLEPSZE PROPOZYCJE NA ŚRODĘ



**KOMEDIA**  
**TVP 2** | 20:10

### Ila waży Kół Trojański?

W tym tygodniu na ekranie telewizyjnym pojawi się film „Ila waży Kół Trojański?”. W tym filmie, który jest oparty na powieści „Ila waży Kół Trojański?” autorstwa...



**FILM PRZYGODOWY**  
**TV PULS** | 20:00

### W imię króla

W tym tygodniu na ekranie telewizyjnym pojawi się film „W imię króla”. W tym filmie, który jest oparty na powieści „W imię króla” autorstwa...



ROZMOWA Z ANNA FICNER-OGONOWSKĄ

# Życiowe historie

**Autorka bestsellerowych powieści, pisarka, która jak nikt inny rozumie kobiety. Córka, matka, żona – Anna Ficner-Ogonowska opowiada nam o swojej najnowszej powieści „Jesteśmy Twoi”.**

**➤ Tworzy Pani „bajki dla dorosłych”. O czym jest Pani najnowsza książka?**

„Jesteśmy Twoi” to opowieść o różnych obliczach miłości. Rzeczywiście, może i zaczyna się trochę bajkowo. Ale przecież początek każdej miłości między kobietą a mężczyzną ma w sobie coś z bajki. Na początku zawsze jest bajkowo, a potem przychodzi codzienność.

W tym jest ta powieść – w codzienności miłość rozwija się może i dość trudno, ale na pewno najtrwalej.

**➤ Skąd bierze Pani pomysły na te poruszające opowieści?**

Pisząc książki, zawsze inspiruję się życiem. Czasem własnym, czasem życiem innych ludzi. Różnie to bywa. Chyba nie umiem pisać oderwanego od własnych przeżyć wspomnienia.

**➤ Czy historia, którą Pani opisuje wydarzyła się naprawdę?**

Wszystkie opisane w książce historie są prawdziwe. Główni bohaterowie są wytworem mojej wyobraźni

natomiast wszystko, co ich spotyka, wydarzyło się znanymi mi ludziom. Pozwolili, bym ich historie wykorzystywała w powieści. Pisząc książkę, momentami bardzo dobrze się bawiłam, ale były też takie sceny, nad którymi wylałam mnóstwo łez. Czyli życie w czystej postaci: śmiech i łzy.

**➤ Główna bohaterka to zwyczajna-niezwykła kobieta. Czego czytelniczki mogą się od niej nauczyć?**

Myszę, że cierpliwości i konsekwencji w dążeniu do celu. Ida, główna bohaterka powieści, jest po trzydziestce, pracuje w wydawnictwie i cierpliwie czeka na miłość. Gdy ją znajduje – w osobie Toma, prawnika zza oceanu – chce, by spełniło się jej największe marzenie: zostanie matką. I to wydawałoby się proste pragnienie jest początkiem bardzo skomplikowanej drogi. Życie Idy i jej męża Toma zaczyna być oczekiwaniem na cud, którym jest dziecko. Czy ten cud się zdarzy, tego nie powiem...

**➤ Czy Idę da się lubić?**

Darzę moją bohaterkę wielką sympatią. To wartościowy i dobry człowiek. Tworząc jej sylwetkę, inspirowałam się kobietami, które znam, lubię i z którymi jestem blisko. Dlatego uważam, że Ida to bohaterka o kilku twarzach. Bohaterka intrygująca – to znaczy taka, od której chwilami można się czegoś nauczyć, a momentami chciałoby się jej pomóc, bo nie zawsze dobrze sobie radzi. Polubiłam ją do tego stopnia, że obdarzyłam ją jednym z moich najpiękniejszych wspomnień z dzieciństwa. I to już w pierwszej scenie powieści...

**➤ Komu Pani poleca swoją najnowszą powieść?**

Polecam ją wszystkim, którzy lubią opowieści o życiu. Tym, którzy mają dzieci i tym, którzy ich nie mają. Tym, którym jest w życiu ciężko, bo jest to również historia o troszczeniu się o własną nadzieję. Żyjemy w trudnych czasach, dlatego nadzieja jest nam bardzo potrzebna. Nadzieja i troska o nią. „Jesteśmy Twoi” to powieść o tym, że kto umie czekać, doczeka się wszystkiego. Polecam ją też tym, którzy wierzą, że w życiu najważniejsza jest miłość. Każda miłość.

ROZMAWIAŁA MONIKA ADAMUS



## „Jesteśmy Twoi”

Najnowsza powieść autorki bestsellerowej „Trylogii o szczęściu” opowiada o dojrzalej miłości, małżeństwie i spełnieniu w roli rodzica. Wydawnictwo Znak CENA: 49,99 zł

FOT: MATERIAŁY PRASOWE

## PREMIERY KINOWE

### Foki kontra rekiny

Najlepszy przyjaciel Quinn ginie w ataku rekinów. Odważna foka zbiera drużynę, która ma się rozprawić z niejakim Grimesem i jego gangiem drapieżników. Foki nie mają jednak doświadczenia w walce. Proszą więc sprawdzonego wojownika Claggarta, aby ich przeszkolił.

ANIMACJA I RPA | 2021

Reż. Greig Cameron, wyst.: J.K. Simmons

■ ALEKSANDER LEWICKI



Animacja twórców takich hitów, jak „Zambezia”, „Kumbo” oraz „Ainbo – Strażniczka Amazonii”.

### Jurassic World: Dominion

Dinozaury żyją i polują razem z ludzmi na całym świecie. Z początku wydaje się, że ludziom uda się żyć w pokoju z tymi prehistorycznymi zwierzętami. Jednak niektóre gatunki zagrażają bezpieczeństwu człowieka. Owen Grady z pomocą przyjaciół rusza na ratunek.

AKCJA, SCIENCE FICTION I USA | 2022

Reż. Colin Trevorrow, wyst.: Chris Pratt, Laura Dern



Trzecia odsłona serii „Jurassic World”. W głównej roli tency dinozaurów powróci Chris Pratt.



TVP 1	DVB
5:10 <b>Przysięga</b> (659) – telen. Turcja	
6:00 <b>Wspaniałe stulecie</b> (39) – serial	
7:00 <b>Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze</b>	
7:30 <b>Rodzinny ekspres</b> – mag. religijny	
8:00 <b>Wiadomości, pogoda</b>	
8:15 <b>Kwadrans polityczny</b> – pr. publ.	
8:40 <b>Ranczo 9</b> (107) – obycz., Pol. 2015	
9:35 <b>Komisarz Alex 17</b> – krym., Pol. 2022	
10:35 <b>Ojciec Mateusz 18</b> (233) – krym.	
11:25 <b>Okrasa tamie przepisy</b> – magazyn	
12:00 <b>Wiadomości</b>	
12:10 <b>Agrobiznes</b> – magazyn rolniczy	
12:30 <b>Agropogoda</b> – progr. informacyjny	
12:35 <b>Rok w ogrodzie extra</b> – magazyn	
12:50 <b>NATURA W JEDYNCE: Europa. Walka o bioróżnorodność</b> – dok., Francja 2018, reż. Vincent Pérezio	
14:00 <b>Wspaniałe stulecie</b> (40) – serial	
15:00 <b>Wiadomości, pogoda</b>	
15:15 <b>Alarm!</b> – mag. interwencyjny, Pol.	
15:35 <b>Gra słów. Krzyżówka</b> (395)	
16:05 <b>Przysięga</b> (660) – telen., Turcja	
17:00 <b>Teleexpress</b>	
17:15 <b>Jaka to melodia?</b> – teleturniej muz.	
17:55 <b>Tajemnicy</b> (8) – serial kryminalny, Ukraina 2019	
18:55 <b>Jeden z dziesięciu</b> – teleturniej	
19:20 <b>Sport</b>	
19:30 <b>Wiadomości, pogoda</b>	
20:10 <b>Alarm!</b> – mag. interwencyjny, Pol.	
20:30 <b>Leśniczówka</b> (545) – telenowela, Polska 2022	

20

**SERIAL HISTORYCZNY**


- 21:05 **Klan Kennedych** (7) – Kanada/USA 2011  
Jack i Jackie tracą nowo narodzonego syna. Aby zakończyć plotki na temat rozłamu w szeregach partii demokratów, Kennedy udaje się do Teksasu. Ze względu na obawy o bezpieczeństwo prezydenta podjęte zostają nadzwyczajne środki ostrożności.
- 22:00 **07 zgłoś się** (5) – serial kryminalny, Polska 1978  
Porucznik Borewicz usiłuje rozwiązać zagadkę tajemniczej śmierci Kasi Jańczak, zamordowanej wieczorem w drodze z pracy do domu. Podejrza-ny jest jej kolega, Adam Fordon, były wychowanek zakładu poprawczego.
- 23:15 **Formoza** – film dokumentalny, Polska 2021, reż. Tomasz Nowak
- 0:20 **Barrakuda** – thriller, USA/★★  
Polska 2017, reż. Julia Halperin, Jason Cortlund, wyk. Sophie Reid, Leslie Naugle, Ricky Catter, Allison Tolman
- 2:00 **Szklane kulki** – dramat★★  
obyczajowy, Francja/Kanada/Czechy 2017, reż. Christian Duguay, wyk. Dorian Le Clech, Batyste Fleurial, Patrick Bruel, Elsa Zylberstein
- 3:55 **wojsko-polskie.pl** (204) – cykl reportaży, Polska 2022 (powt.)

TVP 2	DVB
5:05 <b>Na sygnale</b> (149) – serial fab.-dok., Polska 2016-2017	
5:35 <b>M jak miłość</b> (1551) – obycz., Pol.	
6:25 <b>Żydzi z Grodziska Mazowieckiego</b> – rep., Pol. 2022	
6:55 <b>Rodzinka.pl</b> (113) – serial komediowy, Polska 2013	
7:30 <b>Pytanie na śniadanie</b> – pobudka – magazyn	
7:55 <b>Pytanie na śniadanie</b> – mag.	
10:35 <b>Panorama</b>	
10:40 <b>Pytanie na śniadanie</b> – mag.	
11:10 <b>Rodzinka.pl</b> (271, 272) – serial komediowy, Polska 2019	
12:25 <b>Koło fortuny</b> (996) – teleturniej, Polska 2019-2022	
13:15 <b>Zranione ptaki</b> (59) – serial obyczajowy, Turcja 2019 (powt.)	
14:05 <b>Va banque</b> (122) – teleturniej, Pol.	
14:35 <b>Na sygnale</b> (192) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2018	
15:10 <b>Echo serca 2</b> (23) – serial obyczajowy, Polska 2019	
16:00 <b>Koło fortuny</b> (997) – teleturniej, Polska 2019-2022	
16:35 <b>Familiada</b> – teleturniej	
17:15 <b>Miłość i przeznaczenie</b> (133) – serial obycz., Turcja 2019-2020	
18:00 <b>Panorama</b>	
18:20 <b>Va banque</b> (123) – teleturniej, Pol.	
18:45 <b>Zranione ptaki</b> (60) – serial obyczajowy, Turcja 2019	
19:35 <b>Barwy szczęścia</b> (2595) – serial obyczajowy, Polska 2022	

**KOMEDIA OBYCZAJOWA**

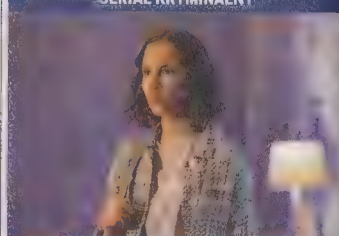

- 20:10 **U Pana Boga w ogródku**★★  
– Polska 2007, reż. Jacek Bromski, wyk. Wojciech Solarz, Emilian Kamiński, Andrzej Zaborski, Krzysztof Dzierma (powt.)  
W podlaskim miasteczku Królów Most ukrywa się świadek koronny. Miejscowy ksiądz sądzi, że to kolejna zbłąkana owieczka, którą trzeba sprowadzić na właściwą drogę.
- 22:20 **Bella Germania** (1/3) – film obyczajowy, Niemcy 2019, reż. Gregor Schnitzler, wyk. Silvia Busuioc, Natalia Belitski, Deniz Arora, Christoph Letkowski  
Julia odkrywa swoje włoskie korzenie. Gdy dowiaduje się, że jej ojciec mieszka w Turynie, chce go poznać.
- 0:05 **Trzy dni Kondora 2** (8) – serial sensacyjny, USA 2020
- 1:10 **Król Bibi: życie i role Beniamina Netanjahu** – film dokumentalny, USA/Izrael 2018, reż. Dan Shadur
- 2:15 **Archiwista** (2) – serial kryminalny, Polska 2020
- 3:05 **Gold** – dramat przygodowy,★★  
USA 2016, reż. Stephen Gaghan, wyk. Matthew McConaughey, Édgar Ramírez, Bryce Dallas Howard

POLSAT	DVB
4:40 <b>Disco Gramy</b> – program muzyczny, Polska 2022	
5:25 <b>Telezakupy TV Okazje</b> – magazyn reklamowy	
6:00 <b>Nowy dzień</b> – program informacyjny	
8:40 <b>Malanowski i partnerzy</b> (797, 798) – fab.-dok., Polska 2016	
9:40 <b>Sekrety rodziny</b> (183) – serial paradokumentalny, Polska 2021	
10:40 <b>Dlaczego ja?</b> (1032) – serial paradokumentalny, Polska 2020	
11:40 <b>Gliniarze</b> (254) – serial paradokumentalny, Polska 2018	
12:50 <b>Wydarzenia</b>	
13:20 <b>Interwencja</b> – mag. reporterów	
13:40 <b>Trudne sprawy</b> (907) – serial paradokumentalny, Polska 2019	
14:40 <b>Dlaczego ja?</b> (953) – serial paradokumentalny, Polska 2019	
15:50 <b>Wydarzenia, pogoda</b>	
16:15 <b>Interwencja</b> – mag. reporterów	
16:40 <b>Gliniarze</b> (537) – serial paradokumentalny, Polska 2021	
17:40 <b>Sekrety rodziny</b> (243) – serial paradokumentalny, Polska 2022 Nastoletnia Amelia znajduje dokumenty adopcyjne. Rodzice nie chcą powiedzieć jej prawdy. Dziewczyna zamierza samodzielnie zrobić test genetyczny.	
18:50 <b>Wydarzenia</b>	
19:25 <b>Gość „Wydarzeń”</b> – program publicystyczny	
19:45 <b>Sport, pogoda</b>	

**KOMEDIA**


- 20:05 **Jak rozpętałem II wojnę światową** (3-ost.) – Wśród swoich★★  
– Polska 1969, reż. Tadeusz Chmielewski, wyk. Marian Kociniak, Wirgiliusz Gryń, Joanna Jędryka, Kazimierz Fabisiak  
Franek Dolas w przebraniu sanitariusza bierze udział w ewakuacji włoskich żołnierzy z Afryki. Razem z nimi plynie do Italii. Niemcy aresztują go jako dezertera i wysyłają na front. Polak wyskakuje jednak z samolotu i ląduje ze spadochronem w ojczyźnie. Dostaje się do oddziału partyzantów.
- 21:45 **Poznaj naszą rodzinę**★★  
– komedia, USA 2010, reż. Paul Weitz, wyk. Robert De Niro, Ben Stiller, Owen Wilson, Dustin Hoffman (s. 15)
- 23:55 **Szkoła uwodzenia 2**★★  
– komediodramat, USA 2000, reż. Roger Kumble, wyk. Robin Dunne, Sarah Thompson, Keri Lynn Pratt, Amy Adams
- 1:50 **Dzień, w którym zatrzymała się Ziemia** – thriller s.f., USA/Kanada 2008, reż. Scott Derrickson, wyk. Keanu Reeves, Jennifer Connelly, Kathy Bates, Jaden Smith
- 4:00 **Świat według Kiepskich** (147) – serial komediowy, Polska 2004

TVN	DVB
5:45 <b>Uwaga!</b> – magazyn reporterów	
6:05 <b>Ukryta prawda</b> (1231) – serial paradokumentalny, Polska 2021	
7:00 <b>Kuchenne rewolucje</b> (9): Żukowo, Sidor – program rozrywkowy, Polska 2016	
8:00 <b>Dzień Dobry TVN</b> – magazyn	
11:40 <b>Doradca smaku</b> (37) – magazyn kulinarny, Polska 2022	
11:50 <b>Ukryta prawda</b> (1064) – serial paradokumentalny, Polska 2019	
12:55 <b>Tajemnice miłości</b> (8) – serial paradokumentalny, Polska 2021	
14:00 <b>Ukryta prawda</b> (1232, 1026) – serial paradokumentalny, Pol. 2021	
16:10 <b>Ten moment</b> (28) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016	
16:45 <b>Kuchenne rewolucje</b> (10): Rzeszów, Pablo Picasso – program rozrywkowy, Polska 2016	
17:55 <b>Ukryta prawda</b> (1065) – serial paradokumentalny, Polska 2019	
19:00 <b>Fakty</b>	
19:35 <b>Sport, pogoda</b>	
19:55 <b>Uwaga!</b> – magazyn reporterów	
20:10 <b>Doradca smaku</b> (38): Leczo z wołowiną i ogórkami konserwowymi – mag. kulinarny, Polska 2022	
20:15 <b>Na Wspólnej</b> (3441) – serial obyczajowy, Polska 2022	
20:55 <b>Milionerzy</b> (482) – teleturniej, Polska 2021	

**SERIAL KRYMINALNY**


- 21:35 **Skazana** (8-ost.) – Polska 2021  
Zdesperowana Alicja postanawia się okaleczyć. Zostaje zakwalifikowana na obserwację psychiatryczną poza zakładem karnym w Zabrze. Kończy jej się czas na uratowanie córki. Serafinowi i Cedro udaje się poznać prawdziwą tożsamość Pawła, a także jego motywy.
- 22:45 **Kontrola 2** (5-8) – serial obyczajowy, Polska 2021  
Natalia postanawia zakończyć związek z Pauliną. Nie ma żadnego miejsca, gdzie mogłaby się zatrzymać. Nocą budzi ją telefon, po którym musi uporządkować swoje sprawy. Otrzymuje pomoc od Majki, która jeszcze niedawno robiła wszystko, żeby przestać myśleć o dziewczynie.
- 23:30 **Szkal** – film sensacyjny, Niemcy/USA/Francja/Wielka Brytania/Japonia 1997, reż. Michael Caton-Jones, wyk. Bruce Willis, Richard Gere, Sidney Poitier, Diane Venora
- 2:05 **W garniturach** (11) – serial obyczajowy, USA 2011
- 3:00 **Uwaga!** – magazyn reporterów
- 3:20 **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy
- 4:40 **Kto was tak urządził?** – magazyn





DVB

TVN 7

DO BEZ MOJEJ ZGODY

- 5:00 **Szpital** (988) – serial paradokum., Polska 2019  
 6:00 **Idealna niania 2** (5)  
 6:50 **Papiery na szczęście** (15, 16) – serial obycz., Pol.  
 7:55 **Ukryta prawda** (1008, 943, 944) – serial paradok., Polska  
 11:00 **Tajemnice miłości** (27) – serial paradok., Pol. 2021  
 12:05 **Szpital** (989) – serial paradokum., Polska 2019  
 13:05 **Idealna niania 2** (6)  
 13:55 **Sąd rodzinny** (147) – serial fab.-dok., Polska  
 14:55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (601) – serial fab.-dok., Polska  
 15:55 **Ukryta prawda** (630) – serial paradok., Polska  
 17:00 **Tajemnice miłości** (28) – serial paradok., Pol. 2021  
 18:00 **Opowieści małżeńskie** (17) – serial paradokum.  
 19:00 **Ukryta prawda** (992) – serial paradok., Polska  
 20:00 **DOBRE KINO: Bez mojej zgody** – dramat obycz., USA 2009 (s. 15)  
 22:20 **Bрудny Harry** – film sensacyjny, USA 1971  
 0:30 **Windykatory** – thriller s.f., USA/Kanada 2010  
 2:45 **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy



DVB

TV PULS

20.00 W IMIĘ KRÓLA

- 6:00 **Kobra – oddział specjalny** (16) – serial sensacyjny, Niemcy 2015  
 7:00 **Nash Bridges** (112) – serial sens., USA 2001  
 8:00 **Prawdziwe motywy** (21) – serial paradok., Pol.  
 9:00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (266) – serial obycz., Polska 2020  
 10:00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (481) – serial obycz., Polska 2022  
 11:00 **Zaklinaczka duchów 4** (67) – serial fantasy, USA 2008  
 12:00 **Rodzinny interes 5** (224, 225) – serial obycz.  
 14:00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (267, 268) – serial obycz., Polska 2020  
 16:00 **Prawdziwe motywy** (24, 25) – serial paradok., Polska 2022  
 18:00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (483, 484) – serial obycz., Polska 2022  
 20:00 **W imię króla** – film przygodowy, Niemcy/Kanada/USA 2007  
 22:20 **Aleksander** – dramat historyczny, Francja/USA/Niemcy/Holandia 2004  
 2:00 **ZOBACZ TO!** – PROGRAMY POWTÓRKOWE



DVB

TV 4

ZŁOŻ WIELKA UCIECZKA

- 6:00 **Strażnik Teksasu** (12, 13) – serial sens., USA  
 8:00 **Nasz nowy dom** (135)  
 9:00 **Pierwsza miłość** (3390) – serial obycz., Polska 2022  
 9:50 **Kochane pieniądze** (33) – serial paradok., Pol.  
 10:50 **Nowe sekrety sąsiadów** (21, 22) – serial paradok., Pol.  
 11:55 **Septagon** (84) – serial kryminalny, Polska 2019  
 12:55 **Sędzia Judy** (35, 36)  
 13:55 **STOP Drogówka**  
 16:00 **Policjantki i Policjanci** (862) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 17:00 **Hawaje 5-0** (10, 11) – serial kryminalny, USA 2013-2014  
 19:00 **Policjantki i Policjanci** (863) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 20:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (556) – serial kryminalny, Polska 2022  
 21:00 **Wielka ucieczka** (6)  
 22:00 **Company of Heroes: Oddział bohaterów** – film wojenny, USA 2013  
 0:05 **Mistrz dowcipu** (5, 6)  
 1:15 **Śmierć na 1000 sposobów** (1, 2) – dok.  
 2:05 **Ucho Prezesa 3** (1) – serial kom., Polska 2018

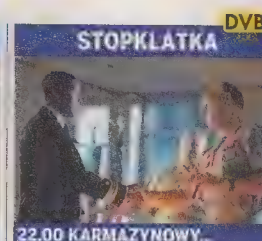


DVB

WP

17.05 KONSTRUKCYJNE...

- 7:30 **Dopasowani** – kom. romant., Kan. 2021  
 9:25 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia** (5)  
 10:25 **Policjanci z sąsiedztwa** (1) – dok.  
 11:20 **Najśmieszniejsze filmiki świata 2** (47)  
 11:50 **WP News 11:50** (354)  
 12:00 **Pokochaj lub sprzedaj – wakacyjne domy** (10)  
 12:55 **Pokochaj lub sprzedaj 7** (9) – dok.  
 13:55 **Pokochaj lub sprzedaj 6** (10) – dok.  
 14:55 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** (14) – dok.  
 15:50 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver** (13) – dok.  
 16:50 **WP News 16:50** (354)  
 16:55 **Latający patrol** (11)  
 17:05 **Konstrukcyjne katastrofy** (5) – dok., USA  
 18:05 **Wielka historia** (12, 8)  
 19:00 **Najgroźniejsi kierowcy świata 2** (10)  
 19:40 **Najśmieszniejsze filmiki świata 2** (5)  
 20:00 **Zapakuj do moich drzwi** (124) – telenowela  
 21:00 **Naziści: fabryka zła**  
 23:00 **Mistrzowie Kabaretu 7** (3, 9) – rozr.  
 1:00 **Mistrzowie Kabaretu 3** (5)  
 2:00 **Zło z bliska** (8)



DVB

STOPKŁATKA

22.00 KARMAZYNOWY...

- 6:00 **Scena śmiechu** (30)  
 6:45 **Złotopolscy** (525, 526) – telenowela, Polska 1999  
 7:45 **Plebania** (484, 485) – serial obycz., Polska 2004  
 8:45 **Allo, Allo** (9) – kom.  
 9:25 **Hudson i Rex 4** (1, 2) – serial krym., Kanada 2021  
 11:20 **13 posterunek 2** (7, 8) – serial kom., Polska 2000  
 12:50 **Katastrofy w przestworzach** (7, 102) – serial dok., Kanada 2005  
 14:50 **Chicago Fire 4** (6, 7) – serial obycz., USA 2015  
 16:45 **13 posterunek 2** (9, 10) – serial kom., Polska 2000  
 18:00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (13, 14)  
 19:00 **Łowcy okazji 3** (24, 25) – serial dokum., USA 2012  
 20:00 **Saga wikingów** – film przygodowy, Szwajcaria/Niemcy/RPA/Wielka Brytania 2014  
 22:00 **Karmazynowy przyływ** – thriller, USA 1995, reż. Tony Scott  
 0:15 **Psy** – dramat sensacyjny, Polska 1992, wyk. Bogusław Linda  
 2:40 **Zamknąć za sobą drzwi** – film sensacyjny, Polska 1987  
 4:25 **Rejs** – komedia obyczajowa, Polska 1970



DVB

TTV HD

- 6:55 **Ukryta prawda** (279)  
 7:55 **Szpital** (872, 873)  
 9:55 **No to lecę!** (4)  
 10:55 **Gogglebox. Przed telewizorem 13** (3)  
 11:55 **Szkoła** (652) – paradok.  
 12:55 **Ukryta prawda** (486)  
 13:55 **Damy i wiesniaczki. Ukraina 4** (10) – fab.-dok.  
 14:55 **Królowe życia 8** (9)  
 15:45 **Express, pogoda**  
 16:05 **Usterka 14** (15)  
 16:35 **Cieężarówka przez Wietnam** (6) – dok., Pol.  
 17:45 **Express, pogoda**  
 18:05 **DeFacto 8** (15)  
 18:30 **Złomowisko PL 7** (6)  
 19:45 **Express, pogoda**  
 20:05 **Królowe życia 11** (15)  
 20:35 **Gogglebox. Przed telewizorem 13** (7)  
 21:45 **Express, pogoda**  
 22:00 **Walk the Line. Prosto do celu** (3, 4) – pr. rozr.  
 23:05 **Gogglebox. Przed telewizorem 16** (8)  
 0:10 **Damy i wiesniaczki. PL 5** (6) – serial fab.-dok.



DVB

PULS 2

- 8:45 **Marta mówi 2** – anim.  
 9:10 **Tomek i przyjaciele: Wielki świat! Wielkie przygody!** 23 – anim.  
 9:45 **Little People: Mali odkrywcy 2** – anim.  
 10:25 **Ciekawski George 6**  
 11:15 **Pamiętnik Florki 2**  
 11:45 **Milo** – anim.  
 12:00 **Bing 4** – anim.  
 12:10 **Grizzy i Lemingi 2**  
 12:30 **Było sobie życie** – anim.  
 13:00 **Blaze i megamaszyny 3**  
 14:00 **Mustang: Duch wolności 2** – anim.  
 15:00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot** – anim.  
 16:00 **Dzieciak rządzi: znowu w grze 2** – anim.  
 16:35 **Pingwiny z Madagaskaru** – anim.  
 18:35 **Smerfy** – anim.  
 19:00 **Psi Patrol 4** – anim.  
 20:00 **Dzielnica strachu** (37, 38) – krym., Pol. 2021  
 22:00 **Wstydlive choroby** (6, 7) – dok., W. Bryt. 2011  
 0:00 **Dzielnica strachu** (34)



DVB

TV 6

- 6:00 **Detektywi w akcji** (74) – fab.-dok., Pol. 2016  
 7:00 **SuperLudzie Extra** (21)  
 7:10 **Słoneczny patrol 2** (8-10) – serial przyg., USA  
 10:00 **Kobra – oddział specjalny** (10) – sens.  
 11:05 **Galileo** (381)  
 12:05 **Miodowe lata** (10, 13, 38) – serial kom.  
 14:00 **Policjantki i Policjanci** (328, 329) – obycz., Pol. 2017  
 16:00 **Instrukcja kochania** (12) – obycz., Polska 2022  
 17:00 **Medicopter 117** (49)  
 18:05 **Miodowe lata** (19, 15, 39) – serial kom.  
 20:00 **Galileo** (382)  
 21:00 **Pogrzebani za domem** (5, 6) – serial dokumentalny, USA  
 23:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (148) – krym., Polska 2017  
 0:00 **Hawaje 5-0** (18)  
 1:00 **STOP Drogówka**  
 2:00 **Pamiętniki z wakacji** (7) – paradok., Pol. 2011



DVB

METRO

- 8:30 **Komornicy** (4, 5)  
 9:30 **Celnicy na straży Europy 3** (8)  
 10:00 **Na haczyku** (6)  
 10:30 **Jak to jest zrobione?** 16 (1/26)  
 11:00 **Usterka 6** (8)  
 11:30 **Niezwykłe Stany Prokopa** (2)  
 12:00 **Detektyw Monk** (6, 7)  
 14:00 **Dr House** (3, 4)  
 16:05 **Fani czterech kółek 12** (17)  
 17:05 **Usterka 6** (9)  
 17:35 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** (5)  
 18:36 **Zarobić na kamperach** (10)  
 19:30 **Fani czterech kółek 15** (2)  
 20:30 **Przystanek Bieszczady 2** (2)  
 21:30 **Columbo 8** (1/5)  
 23:30 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3** (6, 7)  
 1:35 **Usterka 6** (7)  
 2:05 **Szpital** (792)



DVB

TVP KULTURA

- 7:00 **Informacje kulturalne**  
 7:30 **Teledyski** – mag. muz.  
 8:30 **Trzeci punkt widzenia**  
 9:05 **Lato 1993** – dramat psycholog., Hiszpania 2017  
 11:00 **Dom** (8) – serial obyczajowy, Polska 1980  
 12:40 **I tak upłynął wieczór i poranek** – dok., Polska  
 13:30 **Przewodnik Putifara** (3) – serial dok., Fr. 2019  
 14:55 **Odwiedź mnie we śnie** – film obycz., Polska 1996  
 16:20 **Miasto z morza**  
 18:30 **Informacje kulturalne**  
 18:50 **Karino** (8, 9) – obycz.  
 20:00 **Świadek oskarżenia** (1) – kryminał, Wielka Brytania/USA 2016  
 21:00 **Zimowi bracia** – dramat obyczajowy, Dania/Islandia 2017  
 22:45 **Sergio Leone – portret „rewolwerowca”** – dok.  
 23:50 **Mali mężczyźni** – dramat obyczajowy, Brazylia/USA/Grecja 2016  
 1:30 **Scena klasyczna** (21)




**TVP ROZRYWKA**

**18.20 OKRASA ŁAMIE PRZEPISY**  
6:15 Zakochaj się w Polsce  
6:45 Okrasa łamie przepisy  
7:15 Makłowicz w podróży  
7:50 Gra słów. Krzyżówka  
8:20 Familiada – teleturniej  
8:55 Va banque – telet.  
9:25 Koło fortuny – telet.  
10:05 Wojciech Cejrowski  
– boso przez świat  
– cykl reportaży, Polska 2007  
10:40 Postaw na milion  
– teleturniej, Polska  
11:35 Gra słów. Krzyżówka  
– teleturniej  
12:05 Familiada – teleturniej  
12:40 Va banque – telet.  
13:15 Daleko od szosy (2)  
– serial obycz., Pol. 1976  
14:35 Rodzinka.pl (17)  
– serial kom., Pol. 2011  
15:10 Gwiazdy polskich  
kabaretów – program  
rozrywkowy, Polska 2005  
15:25 Kabaretomaniacy  
(50, 39) – pr. rozrywkowy,  
Polska 2019  
17:25 Szansa na sukces.  
Opole 2020 (3)  
– widowisko, Polska 2019  
18:20 Okrasa łamie przepisy  
18:55 Makłowicz w podróży  
19:35 Postaw na milion  
– teleturniej, Polska  
21:30 Wojciech Cejrowski  
– boso przez świat  
(113, 114) – cykl reportaży  
22:45 Sanatorium miłości 4  
(2) – reality show, Polska  
23:45 Opole na bis – pr.  
rozrywkowy, Polska 2014  
0:45 Koło fortuny – telet.

**TVP SERIALE**

8:35 Komisarz Alex 14 (170) 9:30  
Złotopolscy (536) 10:00 Klan  
(450) 10:40 Na dobre i na złe  
(259) 11:40 Ranczo 7 (85) 12:30  
Korona królów (93, 94)  
13:40 Ojciec Mateusz 9 (112, 113)  
15:35 Komisarz Alex 14 (171)  
16:20 Komisarz (39) 16:55 Na  
sygnale (327) 17:35 Ranczo 7  
(86, 87) 19:30 Ojciec Mateusz 9  
(114) – serial krym., Polska 2013  
20:25 Ojciec Mateusz 15 (194) 21:25  
Ranczo 7 (88, 89) 23:20 Ojciec  
Mateusz 9 (115)

**TVP POLONIA**

15:00 Wiadomości 15:20 Ro-  
dzina Treflików 15:25 Wiking  
Tappi 15:40 Nela Mała Repor-  
terka 16:00 Leśniczówka (352)  
16:30 Barwy szczęścia (2567)  
17:00 Teleexpress 17:20 Przy-  
gody pana Michała (6, 7) 18:30  
Informacje kulturalne 18:50 Kie-  
runek Zachód 19:10 Magazyn  
z Wypis 19:30 Wiadomości  
20:05 Sport, pogoda 20:20 Miłość  
nad rozlewiskiem (6, 7) 21:55  
Zoom Polonii 22:05 Polonia 24  
22:35 Program rozrywkowy  
23:30 Leśniczówka (352)


**SUPER POLSAT**

**20.40 DORWAĆ BYŁA**  
6:05 Wydarzenia – pr. inform.  
6:45 SuperLudzie Extra  
(10) – magazyn, Polska  
6:55 Psi Patrol – serial anim.  
8:35 Kung Fu Panda:  
Legenda  
o niezwykłości – anim.  
9:00 SpongeBob  
Kanciastoporty 11  
9:30 iCarly (10) – serial dla  
młodzieży, USA 2007  
10:00 Wydarzenia 24  
10:30 Nasz nowy dom (31)  
– reality show, Polska 2014  
11:30 Tatusiowie (69)  
– serial kom., Polska 2021  
12:30 Święty (232, 181)  
– serial kom., Polska 2022  
13:30 Świat według  
Kiepskich (209, 145)  
14:50 Chirurdzy (159) – serial  
obyczajowy, USA 2012  
15:50 Wydarzenia – pr. inform.  
16:10 Więcej „Wydarzeń”  
– program informacyjny  
16:20 Gość „Wydarzeń 24”  
– program publicystyczny  
16:55 Nasz nowy dom  
(198, 199) – reality show  
19:00 Świat według  
Kiepskich (570, 571)  
20:00 Święty (182) – serial  
komediowy, Polska 2022  
20:40 Dorwać była – komedia  
romantyczna, USA 2010,  
wyk. Jennifer Aniston  
23:00 Ultraviolet  
– film s.f., USA 2006  
0:50 Kabaretowa  
Ekstraklasa – program  
rozrywkowy, Polska

**POLSAT 2**

10:00 Na ratunek 112 (562) 10:30  
Sekrety rodziny (122) 11:30 Dla-  
czego ja? (1000) 12:30 Nasz  
nowy dom (219) – reality show  
13:30 Świat według Kiepskich  
(565-567) 15:00 Trudne sprawy  
(1009) 16:00 Nasz nowy  
dom (220) 17:00 48h. Zaginięni  
(22, 23) 19:00 Gliniarze (502)  
20:05 Wydarzenia, sport 21:00  
Gliniarze (503) 22:00 Dlaczego  
ja? (1041) 23:00 Świat według  
Kiepskich (275, 276) 0:00 Ma-  
lanowski i partnerzy (644, 645)

**POLSAT FILM**

6:00 Rolnicy – Tak się żyje u nas  
wsi (8-10) 7:30 Nasz nowy dom  
(238) 8:30 Przyjaciółki (171, 172)  
10:30 Świat według Kiepskich  
(179, 180, 220, 25-27, 35) – kom.  
14:05 Stawka większa niż życie  
16:25 Mocne uderzenie – kom.,  
USA 2012 18:40 Jestem nume-  
rem cztery – film s.f., USA 2011  
21:00 Sensacyjna środa: Zamacho-  
wiec – film sensacyjny, W. Bryt./  
USA/Bułgaria 2007 23:05 Pasażer-  
owie – dramat s.f., USA/Australia  
2016 1:35 Gliniarze (291, 292)  
3:30 Ślad (106, 107)


**AXN**

**21.05 THE GOOD DOCTOR 5**  
6:00 Rekrut 4 (16) – serial  
kryminalny, USA 2021  
6:55 The Good Doctor 4  
(4) – serial obycz., USA 2020  
7:55 Rekrut 3 (13, 14)  
– serial krym., USA 2021  
9:50 S.W.A.T. 4 (9, 10)  
– serial sens., USA 2020  
11:40 Agenci NCIS 15  
(11, 12) – krym., USA 2018  
13:25 Alex Rider (5, 6)  
– serial sensacyjny, Wielka  
Brytania/USA 2020  
15:20 The Good Doctor 4  
(4, 5) – serial obyczajowy,  
USA 2020  
17:15 Gniewne psy – film  
akcji, Wielka Brytania  
2016, reż. John Michael  
McDonagh, wyk. Alexander  
Skarsgård, Tessa Thompson  
19:13 AXN PlayWatch  
– magazyn, Polska 2022  
19:15 Hancock – film sens.,  
USA 2008, reż. Peter Berg,  
wyk. Will Smith, Charlize  
Theron, Jason Bateman  
21:05 PREMIERA: The Good  
Doctor 5 (12) – serial  
obyczajowy, USA 2021  
22:00 Bałkańska vendetta  
– film sensacyjny, USA  
2017, reż. Peter Malota,  
wyk. Jean-Claude Van  
Damme, Autumn Reeser,  
Peter Stormare  
0:00 The Good Doctor 5  
(12) – serial obyczajowy,  
USA 2021  
1:00 Agenci NCIS 15 (12)  
– serial krym., USA 2018

**FOX**

10:05 CSI: Kryminalne zagadki  
Miami 2 (20) 11:00 Castle 7  
(10, 11) 12:50 Mentalista 7 (7, 8)  
14:40 CSI: Vegas (7) 16:30 CSI:  
Kryminalne zagadki Miami 2  
(21, 22) 18:20 Szpital New Am-  
sterdam (8, 9) – obycz., USA 2021  
20:10 Lucyfer 2 (3) 21:05 Grey's  
Anatomy: Chirurdzy 18 (19)  
22:00 Szpital New Amsterdam  
(21) 22:55 9-1-1 5 (18) 23:50  
CSI: Kryminalne zagadki Nowego  
Jorku 8 (11) 0:45 Mentalista 7 (3)  
1:40 Castle 7 (9, 10)

**FOX COMEDY**

5:20 Ostatni prawdziwy mężczyzna 9  
(18-21) 7:20 Simpsonowie 27  
9:20 Daleka Północ (8, 9) 10:10  
Brooklyn 9-9 (15, 16) 11:00 Jak  
poznaliśmy naszą matkę (6-13-16)  
– serial komediowy, USA 2011  
13:00 On, ona i dzieciaki 4 (28-30)  
14:30 On, ona i dzieciaki 5 (1)  
15:00 Skrzydła 2 (16-19) 17:00  
Diabli nadali (15-18) 19:00 Bajzer  
z Bel-Air (16-19) – kom., USA 1993  
21:00 Niania w Nowym Jorku – kom.  
romantyczna, USA 2007 23:05  
Family Guy: Głowa rodziny 19  
1:05 Simpsonowie 27


**COMEDY CENTRAL**

**17.55 PRZYJACIELE**  
6:00 Mamuśka 7 (10, 11)  
– serial kom., USA 2019  
6:55 Mike i Molly (4, 5)  
– serial kom., USA 2010  
7:50 Młody Sheldon  
(15, 16) – serial komediowy,  
USA 2017  
8:35 Teoria wielkiego  
podrywu 9 (4-7) – serial  
komediowy, USA 2015  
10:30 Przyjaciele 10 (11-16)  
– kom., USA 2003-2004  
13:30 Teoria wielkiego  
podrywu 9 (10-15)  
– serial kom., USA 2015  
16:00 Młody Sheldon (17, 18)  
– serial kom., USA 2017  
16:55 Przyjaciele 10 (17)  
– kom., USA 2003-2004  
17:55 Przyjaciele (1-4) – serial  
kom., USA 1994-1996  
19:55 Teoria wielkiego  
podrywu 9 (15-21)  
– serial kom., USA 2015  
23:00 Comedy Club 8 (8) – pr.  
rozrywkowy, Polska 2022  
23:30 Comedy Club 3 (8)  
– pr. rozrywkowy, Polska  
0:00 Miasteczko South  
Park 21 – serial  
animowany dla dorosłych,  
USA 2017  
0:30 Władczy móch 10  
1:30 Blok Ekipa 2 – serial  
anim. dla dorosłych, Polska  
2:00 Drunk History  
– Pół litra historii (4)  
– program rozrywkowy  
2:25 Graczykowie, czyli  
Bula i spółka (14-16)  
– serial kom., Polska 2001

**POLSAT CC EXTRA**

6:30 Niania (15) 7:00 Allo, allo! 7  
(3, 4) 8:25 Dwóch i pół 7 (19-22)  
10:25 Kabaret na żywo – Klinika  
Skeczów Męczących (4) 12:25  
Świat według Kiepskich (7, 8)  
13:25 Przyjaciele 10 (5-8) 15:30 Co  
ludzie powiedzą 2 (5-7) 17:30  
Świat według Kiepskich (1-3)  
19:00 Niania 9 (1, 2) – kom.  
20:00 Przyjaciele 10 (9, 10) 21:00  
Co ludzie powiedzą 2 (8, 9)  
22:25 Kabaret na żywo – Kli-  
nika Skeczów Męczących (5)  
0:20 Spadkobiercy 4 (5)

**NOVA TV**

10:40 Szpital dziecięcy (13) 11:40  
Gliniarze (8) 12:40 48h. Zagi-  
nięni (26) – krym., Polska 2021  
13:40 Świat według Kiepskich  
(97, 98, 1) 15:05 Chłopaki do  
wzięcia (10, 11) 16:15 Rolnicy.  
Podlasie (11) 17:15 Polacy za  
granicą (5) 18:15 Bogaty dom  
– biedny dom (3) 19:15 Wzię-  
cie (4, 5) – dok., Polska 2019  
20:00 48h. Zaginieni (20) 21:00  
Zdrady (18) 22:00 Grey's Ana-  
tomy: Chirurdzy 11 (11) 22:55  
Kabaretowa Dynastia (7, 8) 0:45  
Historie o duchach 3 (7)


**KINO POLSKA**

**20.00 WŚCIEKŁY**  
6:00 Nie ma jak Polska (2)  
– magazyn turystyczny  
6:25 Trzeba zabić tę miłość  
– dramat społeczny, Polska  
1972, wyk. Jadwiga  
Jankowska-Cieślak  
8:25 Baza ludzi umarłych  
– dramat obyczajowy,  
Polska 1958, wyk. Zygmunt  
Kęstowicz, Emil Karewicz  
10:25 Szczurołap – film  
dokumentalny, Polska 1986  
11:00 Lata dwudzieste...  
lata trzydzieste...  
– komedia muzyczna,  
Polska 1983, wyk. Grażyna  
Szapolowska  
13:25 Cudowne lato – czarna  
komedia, Polska 2010,  
reż. Ryszard Brylski,  
wyk. Helena Sujekta  
15:25 Planeta singli  
– komedia, Polska 2016,  
wyk. Maciej Stuhra,  
Agnieszka Włodarczyk  
18:00 Kabaretowy rejs  
(82, 81) – program rozr.,  
Polska 2014-2021  
20:00 Wściekły – kryminał,  
Polska 1979, wyk. Bronisław  
Cieślak, Barbara Brylska  
22:00 Kariera Nikosia  
– komedia, Polska  
2002, wyk. Cezary Pazura,  
Anna Przybylska  
0:10 Masz na imię Justine  
– dramat obyczajowy,  
Polska/Luksemburg 2005,  
wyk. Anna Cieślak  
2:25 11 minut – thriller,  
Polska/Irlandia 2015

**KINO TV**

6:25 Syn smoka (2-ost.) – film przyg.,  
USA 2006 8:20 Komisarz Rex (6)  
9:20 13 posterunek 2 (30) 10:05  
Nasz bezlitosny świat – komedio-  
dramat, Fr. 2008 11:55 Poirot  
– krym., Wielka Brytania 2008  
13:55 Panna Marple: Tajemnica Sit-  
taford – kryminał, W. Bryt. 2006  
16:00 Jak zostać kotem – kom.,  
Fr./Chiny/Kan. 2016 17:50 Pies  
prezydenta – film familijny, USA  
2010 19:55 Poirot – serial krym.  
21:00 Bez litosności 0:50 Kumpel na za-  
wsze – film sensacyjny, USA 1998

**ZOOM TV**

8:45 Cudotwórcy 2 (15, 16) 10:35  
Polskie złote raczki (4) 11:40 Zja-  
wiska paranormalne 2 (3) 12:40  
Wybryki przyrody (2)  
13:45 Co ludzie powiedzą? 3 (6, 7)  
15:05 Gang Olsena: Paryski  
plan – komedia kryminalna, Da-  
nia 1981 17:10 Świat według  
Bundych (19-22) 19:25 I love  
kabaret EXTRA (31, 42)  
20:00 Hity polskiego kabaretu 5 (26)  
21:00 Chłopaki nie płaczą – ko-  
media kryminalna, Polska 2000  
23:00 Magia nagości. Włochy  
(9) 0:20 Magia nagości (9)





## CBS EUROPA

**21.00** **Kobieta na...**  
**11:05** **Język ciała** – thriller, USA 1992  
**12:55** **Zbrodnia z miłości** – film sensacyjny, Kanada 2003  
**14:45** **Bezplodna kukła** – komediodramat, USA 1969  
**16:50** **Pocztą serc** – film obyczaj., USA 2001  
**18:35** **Miłość ma dwie twarze** – komedia obyczaj., USA 1996  
**21:00** **Kobieta na skraju dojrzałości** – komediodramat, USA 2011  
**22:55** **Dwa miliony dolarów napiwku** – komedia, USA 1994  
**0:55** **Manchester by the Sea** – dramat obyczajowy, USA 2016



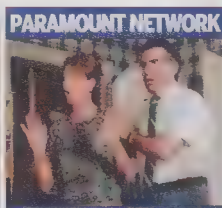
## HBO

**17:35** **Diuna**  
**9:35** **Z mamą czy z tatą** – komedia, Hiszpania 2021  
**11:20** **Pasazerowie** – dramat s.f., USA/Australia 2016  
**13:20** **Salt-N-Pepa** – film muz., Kanada 2021  
**15:30** **Mission: Impossible 3** – film sens., USA/Niem./Chiny 2006  
**17:35** **Diuna** – film s.f., Kanada/Norwegia/Węgry 2021  
**20:10** **Nie oddychaj 2** – thriller, USA 2021  
**21:50** **Miłość ponad czasem (5)**  
**22:50** **Judasz i Czarny Mesjasz** – dramat biograf., USA 2021  
**1:00** **Dzikie korzenie** – dramat obyczajowy, Węgry/Słowacja 2021



## CANAL+ PREMIUM

**21.00** **PURPUROWE...**  
**13:15** **Uprzejmość nieznajomych** – dram. obycz., USA/Szwecja/W. Bryt./Fr./Dania/Niemcy/Kan. 2019  
**15:05** **Druga połowa** – kom. romant., Pol. '21  
**16:35** **Kamelott**  
**18:40** **Łapu-capu**  
**18:45** **Zatruta miłość** – historia Stacey Castor – dramat obyczajowy, USA 2020  
**20:10** **Bastion (8)** – serial fantasy, USA 2020  
**21:00** **PREMIERA: Purpurowe rzeki 3 (3)**  
**22:30** **Zatruta róża** – thriller, Wł./USA '19  
**0:10** **Wesele** – dramat obycz., Pol./Lotwa '21



**20.00** **AMERICAN PIE**  
**8:45** **Guru miłości** – komedia romantyczna, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2008  
**10:30** **Kung Fu Panda** – film animowany, USA 2008  
**12:25** **Film o pszczołach** – film animowany, USA 2007  
**14:15** **Kot w butach** – film anim., USA 2011  
**16:00** **Tysiąc słów** – komedia, USA 2012  
**18:05** **Allo, Allo 6 (7)**  
**18:45** **Co ludzie powiedzą 2 (4, 5)**  
**20:00** **American Pie** – komedia, USA 1999  
**22:00** **Dyktator** – komedia, USA 2012  
**23:30** **Straszny film 2** – horror komediowy, USA 2001



**21.00** **Kobieta na...**  
**10:50** **Wspaniałe stulecie (39)**  
**12:00** **Pytanie na śniadanie – pobudka**  
**12:20** **Pytanie na śniadanie** – magazyn  
**14:55** **Okrasa łamie przepisy** – magazyn  
**15:30** **Ojciec Mateusz 22 (290)**  
**16:25** **Ojciec Mateusz 23 (291)**  
**17:20** **Piękno, zgłoś się!**  
**17:50** **Dzikie pszczoły**  
**18:55** **Jutro należy do nas (10)** – krym.  
**19:30** **Wspaniałe stulecie (40)**  
**20:30** **Sześć siostr (26)**  
**21:40** **Autoportret z kochanką** – film obycz., Polska 1996  
**23:15** **Wojenne dziewczyny 2 (26)**



**21.00** **Kobieta na...**  
**11:30** **Kuchenne rewolucje (4)**  
**12:35** **Jestem z Polski**  
**13:40** **Nieoczywiste miejsca (7)**  
**14:10** **Mieszkanie na miarę (3)**  
**15:10** **Pani gadżet (7)**  
**15:45** **Zgłoś remont (9)**  
**16:45** **Ugotowani (5)**  
**17:45** **Kuchenne rewolucje (10)**  
**18:50** **I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2)**  
**19:30** **W czym do ślubu? (1/12)**  
**20:05** **Salon sukien ślubnych: Polska (6)**  
**20:40** **Mieszkanie na miarę (3)**  
**21:40** **Tu jest pięknie (7)**  
**22:25** **Ach, ta impreza!**  
**23:00** **Kobieta na krańcu świata (1/9)**

## CBS REALITY

**13:00** **Loty na granicy śmierci 2 (9)**  
**14:00** **Hardcorowy lombard 4 (3-6)**  
**16:00** **Na straży amerykańskich granic (13, 14)**  
**17:00** **Rutynowa kontrola trzeźwości 3 (5, 6)**  
**18:00** **Na straży australijskich granic 8 (17-20)**  
**20:00** **Patrol na autostradach Nowej Zelandii 16 (1, 2)**  
**21:00** **Elita wydziału zabójstw 2 (9)**  
**22:00** **Zabiłam dla niego (8)**  
**23:00** **Nadmorskie zbrodnie 3 (7)**

## HBO 2

**15:05** **Dzikie łowy** – film przyg., Nowa Zelandia 2016  
**16:50** **Młody Sheldon 5 (15)**  
**17:15** **Potężne sierotki** – film hist., USA 2021  
**19:15** **Wiedźmy** – komedia przygodowa, Meksyk/USA/W. Bryt. 2020  
**21:00** **Gomorra 5 (9, 10)**  
**22:40** **Legion Samobójców: The Suicide Squad** – film przyg., Kan./USA/W. Bryt. 2021  
**0:55** **Cloverfield Lane 10** – thriller, USA 2016

## CANAL+ FILM

**16:05** **Amelia Earhart** – dram. biograf., USA/Kan. 2009  
**17:55** **Premiera: Hollywood Buzz**  
**18:25** **Pognoza na miłość** – kom. romant., USA/Kan. 2020  
**20:00** **Jedźmy sprawiedliwości** – komediodram., Dania/Finlandia/Szwecja 2020  
**21:55** **La Gomera** – kom. krym., Rumunia/Fr./Niem./Szwajcaria/Szwecja 2019  
**23:30** **Lato '85** – dram. krym., Fr./Belgia 2020

## WARNER TV

**9:30** **Dzień za dniem 3 (14, 15)**  
**11:30** **Doktor Quinn 3 (18, 19)** – serial obycz., USA  
**13:20** **Ostry dyżur 4 (9, 10)**  
**15:10** **Dzień za dniem 3 (16, 17)**  
**17:10** **Ostry dyżur 4 (11, 12)**  
**19:10** **Godziny szczytu** – komedia sensacyjna, USA 1998  
**20:55** **Czarne bractwo. BlackKlansman** – film biograf., USA 2018  
**23:35** **Zakończony bez pamięci** – komediodram., USA 2004

## POLSAT CAFÉ

**11:00** **Bogaty dom – biedny dom (61, 62)** – reality show  
**13:00** **Demakijaż (145)**  
**13:30** **Top Chef (33)**  
**15:00** **Shopping Queens. Królowe Zakupów (4, 5)**  
**17:00** **Bogaty dom – biedny dom (31)**  
**18:00** **Nasz nowy dom (203, 204)** – reality show  
**20:00** **Zdrady (136)**  
**21:00** **Shopping Queens. Królowe Zakupów (60)**  
**22:00** **Gry małżeńskie (84)**  
**23:00** **Zdrady (154)**

## TLC

**11:30** **Skarby z szafy (4)**  
**12:00** **Pokonać otyłość (1)** – dok.  
**13:00** **Siostry wielkiej wagi 14:00** **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie**  
**16:00** **Historie wielkiej wagi**  
**17:00** **Siostry wielkiej wagi**  
**18:00** **Mistrzowie remontu (3)**  
**19:00** **Dr Przyszczyla**  
**20:00** **Skórka na ratunek 3 (1)**  
**21:00** **Moje koszmarnie stopy 2**  
**22:00** **Dr Przyszczyla – kulisy**  
**23:00** **Kilogramy zbędnej skóry**

## EPIC DRAMA

**11:05** **Detektyw Murdoch 15 (19)**  
**12:00** **Endeavour: Sprawy młodego Morsa 7 (1)** – serial krym., W. Bryt.  
**13:55** **Panna Marple: Strzały w Stonygates** – kryminal, USA/W. Bryt. 2009  
**16:00** **Hawaii 5.0 (10, 11)**  
**17:50** **Agenci NCIS 8 (22-24)**  
**20:30** **Premiera: Detektyw Murdoch 15 (20)**  
**21:30** **Biała królowa (6)**  
**22:45** **Sisi (6-ost.)**  
**23:55** **Detektyw Murdoch 15 (20)**

## HBO 3

**13:20** **Niania i wielkie bum** – film familijny, Wielka Brytania/Francja/USA 2010  
**15:10** **Marzenia o Manhattanie (5)**  
**15:40** **Billions 6 (5)**  
**16:45** **France** – komediodramat, Francja/Niemcy/Włochy/Belgia 2021  
**19:00** **Sukcesja 3 (7)** – obycz., USA  
**20:00** **Westworld 3 (6)**  
**21:00** **All American 4 (12)**  
**21:45** **Wampirzy: Dziedzictwo 4 (5)**  
**22:30** **Obsesja Eve 4 (7)**  
**23:15** **Snowfall 5 (5)**

## ALE KINO+

**12:15** **Hi, How are You**  
**12:45** **Paul Newman: Błękitne oczy**  
**13:55** **Pech 14:30** **Słodki koniec dnia** – dramat obyczajowy, Polska 2018  
**16:15** **Ukaszanie**  
**16:50** **Michael Haneke. Kody**  
**17:50** **Kochany tato**  
**18:10** **Złota dama** – film biograficzny, Wielka Brytania 2015  
**20:10** **Westwall. Spisek (5, 6)**  
**22:15** **Sfóra 2 (3, 4)**  
**0:30** **W świecie fantazji**

## 13 ULICA

**12:00** **Agenci NCIS: Los Angeles 10 (19, 20)** – sens., USA  
**14:00** **Prawdziwe zbrodnie: Kobiety, które zabijają 20 (11)**  
**15:00** **Zabójcze kultury (1)**  
**16:00** **Dowody zbrodni 2 (20, 21)**  
**18:00** **Chicago P.D. 5 (22)**  
**19:00** **Chicago P.D. 6 (1)** – serial krym.  
**20:00** **Agenci NCIS: Los Angeles 10 (21, 22)**  
**22:00** **Prawdziwe zbrodnie: Mordercze rodzeństwa (6)**  
**23:00** **Zabiłam swojego męża (1, 2)**

## ROMANCE TV

**16:15** **Hotel Marzeń: Tobago** – film obycz., Austria/Niem.  
**2011** **18:05** **Tonio & Julia: Poczucie winy** – film obyczajowy, Niemcy 2019  
**20:00** **Bodycheck** – sercem przez ścianę – komedia, Niemcy 2017  
**21:55** **Zwierzyniec doktor Mertens (16)**  
**22:55** **Wiosna we dwoje** – film obyczajowy, Niemcy 2015  
**0:50** **Bodycheck** – sercem przez ścianę – komedia, Niemcy 2017

## HGTV

**17:00** **Dorota inspiruje 3 (6)**  
**18:00** **Weekendowa metamorfoza (7)**  
**19:00** **Nowe życie na Karaibach 14 (4, 5)**  
**20:00** **Wymarzony dom w 100 dni 2 (7)**  
**20:55** **House Hunters** – Poszukiwacze domów 9 (8)  
**21:30** **Sprzedając marzenia** – domy Nowego Orleanu 2 (11)  
**22:00** **Nowe wnętrza, nowe życie (1/8)**  
**23:00** **Totalne remonty Szelągowskiej 3 (2)**  
**0:00** **Polowanie na ogród 7**

## FILMBOX PREMIUM HD

**13:05** **Słońce i miłość** – kom. romant., W. Bryt./Grecja 2005  
**14:35** **Obywatel Duane** – kom., Kan. 2006  
**16:00** **Delikatność** – kom. romant., Fr. 2011  
**17:45** **Jak kochać się z D** – kom., W. Bryt. 2019  
**19:20** **Bernie** – komediodram., USA 2011  
**21:00** **Szermierz** – dram. obycz., Finlandia/Estonia/Niem. '15  
**22:35** **Mężczyzna, który kocha** – dram. obycz., Wł. '08  
**0:10** **Hesher** – dram. obycz., USA 2010

## CINEMAX

**13:20** **Tajemnica dziewczyny znad jeziora** – melodram., Argentyna/Fr./Hiszp. 2009  
**15:00** **Status związku 2**  
**16:50** **200 metrów** – dram. obycz., Palestyna/Jordania/Katar/Wł./Szwecja 2020  
**18:30** **32 sierpnia na Ziemi** – dram. obycz., Kan. 1998  
**20:00** **W co grają ludzie** – komediodram., Finlandia 2020  
**22:00** **Burza dusz** – dram. wojenny, Lotwa 2019  
**0:10** **Bacurau** – dram. obycz., Brazylia/Fr. 2019

## TVN FABUŁA

**12:25** **Zakochani po uszy (133)**  
**13:00** **Lekarze (6)**  
**14:00** **Brzydula 2 (264, 265)**  
**15:05** **Motywy filmowe (4)**  
**15:15** **Usta Usta (10)**  
**16:15** **39 i pół (10)**  
**17:20** **Pokolenie mistrzów (18)**  
**17:55** **Motywy filmowe (6)**  
**18:10** **Pitch Perfect 3** – komedia muzyczna, USA 2017  
**20:00** **Zmierzch** – film fantasy, USA 2008  
**22:40** **Pula śmierci** – film sensacyjny, USA 1998  
**0:35** **Nie pukaj** – horror, Kanada 2017

## CANAL+ DOMO HD

**17:00** **Gardeners' World 11 (19)**  
**18:00** **Ucieczka na wieś 20 (41)**  
**18:50** **George Oliver: projekty do poprawy (5)**  
**19:40** **Daleko od miasta 7 (4)**  
**20:10** **Cudotwórcy** – kupno, sprzedaż 4 (4)  
**21:00** **Wyzwanie** – nowe mieszkanie 15 (3)  
**21:30** **Premiera: Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie (10)**  
**22:00** **Zbudujemy ten dom (4)**  
**22:30** **Dom w miesiąc (1)**  
**23:00** **Grunt to ogród 2 (11)**

## CANAL+ KUCHNIA

**15:30** **Jakubiak lokalnie 3 (1)**  
**16:00** **Żołądek czy rozsądek 9 (15, 16)**  
**17:00** **Jamie Oliver: po prostu warzywa (3)**  
**18:00** **Francuskie wędrówki Julie 8 (7)**  
**19:05** **ABC gotowania** – kuchnia meksykańska (3)  
**19:35** **U sąsiadów w kuchni 9 (8)**  
**20:05** **Anthony Bourdain** – miejsca nieznanne 4 (5, 6)  
**21:45** **Jamie and Jimmy's Food Fight Club 8 (1, 2)**  
**23:30** **Jakubiak przegrza Włochy (3)**

## FOOD NETWORK

**11:45** **Sztuka mięsa (8-11)**  
**13:55** **W kuchni szefa (4)**  
**14:30** **Ugotowani (12)**  
**15:30** **Wiem, co jem i wiem, co kupuję (3, 5)**  
**17:00** **Tak smakuje dziękuję (5)**  
**17:35** **MasterChef Junior (3)**  
**19:10** **Barbecue na wypasie (8)**  
**19:40** **Starcie na grill** – mag., USA  
**20:45** **Akcja: Restauracja! (2)**  
**21:45** **Pyszne miejscówki (9)**  
**22:45** **Smaczna rozpusta (11)**  
**23:15** **Prosta kuchnia Goka Wana (7, 8)**





**6:00** Fani czterech kółek  
**7:00** Eurotruckersi (6)  
**8:00** GameStop:  
 Amatorzy kontra Wall Street – dok.  
**9:00** Najniebezpieczniejszy zawód świata  
**10:00** Gorączka złota  
**11:00** Alaska: Ostatni przystanek  
**12:00** Miliony Escobara  
**13:00** Nagi instynkt przetrwania  
**14:00** Łowcy opali (20)  
**15:00** Złomowisko PL (4)  
**16:00** Gorączka złota  
**18:00** Kolejjarze (4)  
**19:00** Złomowisko PL (5-7)  
**22:00** **PREMIERA:**  
 Nagi instynkt przetrwania: Elita  
**0:00** Fani czterech kółek  
**1:00** Hot rod wg Kindiga

#### DISCOVERY SCIENCE

**10:00** Jak działa wszechświat? **11:00** Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – pr. rozrywk.  
**13:00** Tajemnice oceanów  
**15:00** Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem **18:00** Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki – serial dok.  
**20:00** Jak to jest zrobione?  
**21:00** Zaginione miejsca  
**23:00** Przypadki z archiwum 10 – serial dok.

#### TRAVEL CHANNEL

**15:25** Człowiek kontra jedzenie **15:55** Dziwaczne potrawy **16:55** Urlop w kraju **17:30** Jak funkcjonuje miasto? **18:30** Ameryka na talerzu **19:00** Hawajskie wakacje Guya  
**20:00** Zagraniczne życie **20:35** Kossakowski. Nieoczywiste **21:10** Hawajskie wakacje Guya **22:10** Bimbrownicy: wielkie grillowanie **23:10** Dziś Frank w Brazylii – serial przyr.

#### UNIVERSAL DOCUMENT

**9:05** Chwile szczęścia **10:50** Polska z góry 4 **11:50** Juventus: czarno-biała historia – film dok.  
**13:40** Dzień dobry, Robin **15:00** Legendy komedii 4 **16:35** Stephen King: Zło konieczne **17:30** Selma **19:05** Morskie bitwy: starcie tytanów  
**21:00** Długa wojna: Iran-Izrael-USA **23:00** Szaleństwa Donalda Trumpa **0:25** Prawdziwe polowanie na Czerwony Październik



**12:00** **Tajemnice podwodnych wraków** (7)  
**13:00** Odludna wyspa (5)  
**14:00** Najniebezpieczniejsze drogi Europy (8)  
**15:00** **Megalotnisko w Dubaju** (6)  
**16:00** **DNA maszyn** (1)  
**17:00** **Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Uzbrojenie i taktyka**  
**18:00** **PREMIERA:**  
 Niezwykłe zjawiska pogodowe (11, 12)  
**19:00** **Katastrofa w przestworzach**  
**21:00** **Niszczycielskie żywioły** (2)  
**22:00** **Niezwykłe zjawiska pogodowe** (3, 4)  
**23:00** **Stawka warta tuńczyka** (7)

#### NAT GEO WILD

**10:00** Królestwo drapieżników **11:00** Parki narodowe USA  
**12:00** Żimowe królestwo  
**14:00** Walki zwierząt **15:00** Zwierzęta w amoku **16:00** Niezwykły dr Pol **17:00** Cesar Millan na ratunek 2 **18:00** Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy **19:00** Ekstremalne ośeski  
**20:00** Tajemnice dzięki Azji **21:00** Niezwykły dr Pol **23:00** Zwierzęta w amoku **0:00** 24 godziny w dzicy 3

#### DTX

**13:10** Ciężarówka po antypodach **14:10** Królowie asfaltu **15:10** Fani czterech kółek **17:10** K2 – kierowców dwóch **17:40** Absurdy drogowe **18:10** Hot rod wg Kindiga **8 19:10** Samochody – klasyczna gatunka 9  
**20:10** Garage Squad **21:10** Ale jazda **22:10** Alarmowy 091 – policjanci z Hiszpanii **23:10** A8 – autostrada na Zachód

#### PLANET+.

**7:50** Polska z góry 5 **9:00** Życie na wyścigach **11:00** Zachwycająca Północ **12:00** Zagadkowy Układ Słoneczny – serial dok.  
**14:00** Nauka w służbie policji **16:00** Niezwykłe podróże koleją **17:00** Dziś Brazylię **18:00** Świat z góry 9 **18:30** Polska z góry 6 **19:00** Wiatr 2  
**21:00** Głośni i wściekli. O co chodzi populistom? **23:00** „Lolita” – cała prawda o erotycznej fantazji



**14:50** Oblicza wojny (10)  
**15:40** Flesz historii – ekstra (32)  
**15:50** Obywatel Zamek – z dziejów odbudowy – dok.  
**16:55** **Pogranicze w ogniu** (24)  
**18:05** Było, nie minęło...  
**18:35** **Nie taka prosta historia**  
**19:10** Edward Gierek – nikt mnie już o nic nie pytał  
**20:00** Normandia. Ostatni bohaterowie desantu (2-ost.)  
**21:05** **Wojna o trony. Prawdziwa historia Europy 2** (4)  
**22:05** **Młode wilki** – film sensacyjny, Pol. 1995  
**23:50** **Las katyński** – film dok., Pol./Fr.

#### HISTORY

**11:15** Wykute w ogniu 8  
**12:10** Wojny magazynowe 10 – reality show  
**13:05** Wojny magazynowe 13  
**14:30** Bitwy magazynowe 2 **15:20** Wykute w ogniu 8 **17:10** Ludzie gór 6 – dok. **19:05** Bitwy magazynowe 2  
**20:00** Starożytni kosmici **21:00** Starożytni kosmici **22:00** Największe tajemnice świata 3 **23:00** Gwiazdy lombardu 23

#### POLSAT WŚWIAT HISTORY

**13:40** Wojenne fabryki **14:40** Wielkie zagadki starożytności Egiptu **15:40** Mity: Tajemnice ludzkości **16:50** Konspiracje **17:50** Starożytna apokalipsa **18:55** Wielkie zagadki starożytności Egiptu **19:55** Tajemnice templariuszy  
**21:00** Narodziny Hiszpanii **0:20** Wojna asów przestworzy **1:20** Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze

#### EL PASAT

**13:15** Sprawiedliwość po amerykańsku **14:15** Łowca zbrodni 7 **15:10** Kryminal Wronki **15:40** Polskie zabójczynie **16:05** 48 godzin 24 **17:05** Więzy zbrodni **18:05** Morderce związki **19:05** Morderca na pokładzie 2  
**20:00** Kobiety, które zabijają **21:00** 48 godzin 24 **22:00** Kobiety, które niosły śmierć **23:00** Zbrodnia po angielsku **23:55** Morderca na pokładzie 2



**8:25** **Poszukiwacze historii** (7)  
**8:50** **Pogromcy mitów** (6)  
**9:50** **Supermaszyny** (8)  
**10:50** **Dynastie, które zmieniły świat** (1)  
**11:50** **Starożytni kosmici** (4)  
**12:50** **Kryptonim szef** (1)  
**13:45** **Rolnicy. Podlasie**  
**15:45** **Gwiazdy lombardu** (48-51)  
**17:35** **Gwiazdy lombardu** (52)  
**18:00** **Poszukiwacze złota w Australii**  
**20:00** **Wojny magazynowe** (8, 9)  
**21:00** **Wojny przewoźników** (8, 9)  
**22:00** **Starożytni kosmici** (20, 1)  
**23:55** **Nieodkryte sekrety II wojny światowej**

#### DDC BRIT

**13:05** Top Gear 8 **14:15** Jak powstaje samochód 2 **15:20** Graham Norton Show 28 **16:25** Top Gear: samoloty, pociągi i inne pojazdy **17:25** Top Gear 12 **18:30** Życie na okręcie wojennym 2 **19:30** Top Gear 8  
**20:50** Top Gear: samoloty, pociągi i inne pojazdy **22:00** 60 dni na ulicy **23:00** Pewnego razu w Iraku – serial dok.

#### DDC EARTH

**13:55** W okowach mrozu 9 **15:50** Życie na pustkowiu 5 **16:50** Ameryka Północna z Simonem Reeve'em **17:50** Jak budowano imperia 2 **18:55** Lodowe miasto: Życie na krawędzi **19:55** David Attenborough i cuda natury – dok.  
**20:55** Życie na pustkowiu 3 **21:55** W okowach mrozu 6 **23:00** Jak budowano imperia 2 **0:00** David Attenborough i cuda natury

#### DDC

**8:00** Krótkie życie, niewyjaśniona śmierć **10:00** Wyrok do podważenia **12:00** Mój sąsiad morderca **14:00** Tajemnica morderstwa Angie Dodge **16:00** Kiedy morderca puka do drzwi **18:00** Mroczne sekrety Ameryki – cykl dok.  
**20:00** Mój sąsiad morderca **21:00** Morderstwo na prowincji **22:00** Okiem policyjnej kamery **1:00** Zbrodnie z pierwszych stron gazet – serial dok.



**19:58** **GOŚĆ „WIAOMOŚCI”**  
**8:15** Serwis Info  
**8:18** Minęła ósma  
**9:00** Serwis Info  
**9:11** Minęła dziewiąta  
**9:40** Plan dnia  
**10:00** Serwis Info  
**12:00** Info Raport  
**13:29** Serwis Info  
**15:29** Info dzień  
**17:00** Teleexpress  
**17:15** Teleexpress Extra  
**17:30** O co chodzi  
**18:00** Panorama  
**18:19** Serwis Info  
**18:37** O tym się mówi  
**19:30** Wiadomości  
**19:58** **Gość „Wiadomości”**  
**20:13** Minęła dwudziesta  
**21:00** Nie da się ukryć  
**21:20** Serwis Info  
**21:50** W tyle wizji  
**22:25** Serwis Info  
**22:30** W tyle wizji extra  
**23:00** INFO wieczór

#### POLSAT NEWS

**7:40** Graffiti **8:00** Nowy dzień  
**10:00** W rytmie dnia  
**12:50** Wydarzenia 12:50  
**13:30** W rytmie dnia **15:50** Wydarzenia 15:50 **16:10** Więcej „Wydarzeń” **16:30** W rytmie dnia **17:30** Punkt widzenia **18:50** Wydarzenia 18:50 **19:20** Gość „Wydarzeń”  
**20:00** Debata dnia **21:00** Raport **21:50** Wydarzenia wieczorne **22:30** Dzień na świecie **23:30** Obraz dnia

#### POLSAT NEWS 2

**15:20** #Jesteśmy dla dzieci **15:50** Gość „Wydarzeń” **16:15** Z klimatem i z pasją **16:45** Interwencja – taka jest Polska **17:35** Wydarzenia **17:50** Więcej „Wydarzeń” **18:10** Z klimatem i z pasją **18:35** Debata dnia **19:35** Interwencja – taka jest Polska  
**20:20** Interwencja – mag. **20:40** Państwo w państwie **22:35** Wydarzenia **23:05** Gość „Wydarzeń”

#### WYDARZENIA 24

**9:00** Wydarzenia 12:50  
**13:30** Wydarzenia 15:50  
 Wydarzenia 15:50 **16:10** Więcej „Wydarzeń” **16:20** Gość „Wydarzeń 24” **16:45** Wydarzenia 18:50  
 Wydarzenia 18:50 **19:25** Gość „Wydarzeń”  
**20:00** Wydarzenia 21:50  
 Wydarzenia wieczorne, pogoda **22:30** Wydarzenia 1:00 Dzień na świecie **1:25** Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny



**20:35** **CZARNO NA BIAŁY**  
**9:55** Biznes  
**10:00** Serwis informacyjny  
**10:55** Biznes  
**11:00** Serwis informacyjny  
**11:55** Biznes  
**12:00** Serwis informacyjny  
**13:55** Biznes  
**14:00** Serwis informacyjny  
**14:55** Biznes  
**15:00** 15 na żywo  
**16:00** Fakty po południu  
**18:00** Tak jest  
**19:10** Serwis informacyjny  
**19:30** Fakty po Faktach  
**20:00** Kropka nad i  
**20:35** **Czarno na białym**  
**21:00** Polska i świat  
**22:00** Szkło kontaktowe  
**23:00** Dzień po dniu

#### TVN 24 BIS

**12:55** Kijew w kosmosie  
**13:10** Fakty po Faktach **13:50** Kropka nad i **14:20** Polska i świat – mag. **15:15** Kijew w kosmosie **15:25** Fakty o świecie **16:00** Dzień na świecie **18:30** Fakty o świecie **19:00** Fakty  
**19:30** Fakty po Faktach  
**20:00** Kropka nad i **20:20** Fakty o świecie **21:00** Rozmowy dnia – pr. publ. **21:50** Dzień na Bis **23:00** Czarno na białym

#### TVN 3

**16:00** Antenowe remanenty  
**16:30** Program lokalny  
**16:45** Express regionów  
**17:00** Program lokalny  
**17:30** Głos regionów  
**18:00** Program lokalny  
**20:20** Przysięga **21:10** Info Wilno **21:25** Dziennik regionów **21:30** Program lokalny **21:50** Studio LOTTO  
**22:00** Dziennik regionów, pogoda **22:17** Kryminalna siódemka **22:30** Lato na Rodos **23:00** Echa dnia

#### TV TRWAM

**17:00** Po stronie prawdy  
**17:55** Poczet wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Brat Franciszek – serial anim.  
**20:00** Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyznę **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Polski punkt widzenia **22:00** Mojżesz – 10 przykazań





**14:40 Kolarstwo**  
**10:30 WTCC** – Wyścig w Węgrzech  
**11:00 ETCR** – Wyścig w Węgrzech  
**11:45 ESET V4 Cup** – Wyścig w Spielbergu  
**12:00 Kolarstwo** – Critérium du Dauphiné  
**14:00 Cycling Show**  
**14:30 Kolarstwo** – Wyścig dookoła Słowenii  
**17:00 Kolarstwo** – Critérium du Dauphiné  
**18:00 FIA WEC** – Wyścig 24-godzinny w Le Mans  
**19:00 The Power of Sport**  
**19:30 Jeździectwo** – Sopot Horse Show  
**20:40 Kolarstwo** – Wyścig dookoła Słowenii  
**22:00 Kolarstwo** – Wyścig dookoła Belgii  
**23:00 Discovery golf**



**20:05 Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Polska – Belgia  
**10:25 Piłka nożna** – El. MŚ: Kostaryka – Nowa Zelandia  
**12:30 Pełnoprawni (453)**  
**12:55 Męgnosnights – walki stulecia (16)**  
**15:40 Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Francja – Chorwacja  
**17:55 Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Polska – Belgia  
**20:05 Piłka nożna** – Odliczanie do mundialu  
**22:00 Sportowy wieczór**  
**22:40 Siatkówka kobiet** – Liga Narodów: Japonia – Polska  
**0:40 Boks** – Gala w Las Vegas: Keith Thurman – Mario Barrios



**20:30 Siatkówka kobiet**  
**6:00 Sporty walki – FEN**  
**9:00 Siatkówka kobiet** – Liga Narodów: Bułgaria – USA  
**11:00 Siatkówka kobiet** – Liga Narodów: Japonia – Polska  
**13:00 Siatkówka kobiet** – Liga Narodów: Chiny – Belgia  
**15:30 Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Francja – Polska  
**18:00 Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Holandia – Walia  
**20:30 Siatkówka kobiet** – Liga Narodów: Japonia – Polska  
**23:00 Siatkówka kobiet** – Liga Narodów – mecz: Dominikana – Korea Południowa



**21:30 Niemożliwe! 21**  
**6:00 MTV Breakfast Club** – teledyski  
**9:15 Nastoletnie matki OG** – dokum.  
**12:50 Smakowite 2**  
**14:40 Catfish 5**  
**16:30 Niemożliwe! 20** – reality show  
**17:25 Niemożliwe! 23** – reality show  
**18:20 Catfish 8** – reality show  
**21:00 Niemożliwe! 24** – reality show  
**21:30 Niemożliwe! 21** – reality show  
**22:00 Catfish 8** – reality show  
**22:55 Nastoletnie matki 2** – serial dokumentalny  
**23:55 Warsaw Shore Winter Camp**  
**0:50 Niemożliwe! 21**



**14:50 Pszczółka Maja**  
**15:10 Ela, Oskar i Puf**  
**15:35 Zwierzaki Czytali**  
**15:55 Mała szkoła Helenki**  
**16:05 Clifford** – wielki czerwony pies  
**16:40 Tobot** – Galaktyczni detektywi  
**17:10 Niesamowity Dziń**  
**17:20 Rodzina Trefików**  
**17:45 Wissper**  
**18:05 Alice i Lewis**  
**18:35 Skylanders Academy**  
**19:00 Heidi**  
**19:20 Tupcio Chrupcio**  
**19:30 Stacyjkowo**  
**19:40 Super Wings**  
**19:50 Czytanie przed snaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom**  
**20:05 Sąsiedzi**



**12:15 Tomek i przyjaciele 20**  
**12:40 Gus. Maty** – wielki rycerz  
**12:50 Moje urodziny**  
**13:00 Strązak Sam 13**  
**13:30 Bing**  
**14:00 Ciekawski George**  
**15:15 Marta mówi**  
**16:30 Koci Domek Gabi**  
**16:55 Zouk**  
**17:10 Milo**  
**17:55 Summer i Todd** – Na słonecznej farmie  
**18:15 Chi Chi Love**  
**18:30 Ciekawski George**  
**19:20 Koci Domek Gabi**  
**19:45 LOL House of Surprises**  
**20:00 Barbie: Dreamhouse Adventures 2**

## EUROSPORT 2

**9:30 Kolarstwo** – Critérium du Dauphiné  
**11:30 Cycling Show**  
**12:00 Snooker** – Turniej English Open  
**14:00 FIA WEC** – Wyścig 24-godzinny w Le Mans  
**18:00 Wspinaczka** – Zawody PŚ w Brixen  
**20:00 Discovery golf**  
**20:30 Cycling Show**  
**21:05 Snooker** – Turniej English Open  
**23:00 FIA WEC** – Wyścig 24-godzinny w Le Mans

## POLSAT SPORT NEWS

**6:00 Trans World Sport**  
**7:00 Piłka nożna** z archiwum  
**9:30 Piłka nożna** z archiwum  
**12:00 Tenis** – Turniej ATP w Halle  
**14:00 Tenis** – Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy gry pojedynczej  
**17:30 Tenis** – Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy gry pojedynczej  
**20:30 Piłka nożna** z archiwum  
**1:00 Sporty walki** – Babilon MMA

## CANAL+ SPORT

**8:00 Twardzielki (6, 8)** – serial dokum.  
**9:00 Koszykówka mężczyzn** – Liga hiszpańska  
**11:00 Tenis** – Turniej WTA w Berlinie  
**15:00 Tenis** – Turniej WTA w Berlinie  
**19:00 O co biega?**  
**19:30 THE LEGENDS** z Tomkiem Cwiaką  
**20:15 1 na 1 Extra**  
**20:40 Basket+**  
**20:55 Koszykówka mężczyzn** – Liga hiszpańska  
**23:00 O co biega?**  
**23:30 News+** – magazyn

## ESKA TV

**7:00 ESKA TV info**  
**7:05 The best of ESKA**  
**8:00 ESKA TV info**  
**8:05 Made in Poland**  
**9:00 Hity na czasie**  
**12:00 Historia jednej piosenki**  
**13:00 Hity na czasie**  
**14:00 Podwójna Gorąca**  
**20:17:00 Szybkie strzały**  
**18:00 HITy Baby One More Time**  
**19:55 ESKA TV info** – prinformacyjny  
**20:00 Miejska lista**  
**21:00 Polacy za granicą**  
**23:00 Warsaw Shore**

## ELEVEN SPORTS 1

**6:00 Piłka nożna** – Liga hiszpańska  
**8:00 Piłka nożna** – Liga włoska  
**10:00 Piłka nożna** – Liga francuska  
**12:00 Piłka nożna** – Liga hiszpańska  
**14:00 Piłka nożna** – Liga włoska  
**16:00 Piłka nożna** – Liga francuska  
**18:00 Piłka nożna** – Liga hiszpańska  
**20:00 Piłka nożna** – Liga włoska  
**22:00 Piłka nożna** – Liga francuska  
**0:00 Piłka nożna** – Liga hiszpańska

## POLSAT SPORT EXTRA

**6:00 Strzelnica Navala**  
**7:00 Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów  
**9:00 Boks** – Gala w Legionowie: M. Cieślak – Y. Kalenga  
**11:00 Cafe Futbol**  
**13:00 Tenis** – Turniej ATP w Londynie – mecz 2. rundy gry pojedynczej  
**21:00 Piłka nożna** – Liga Narodów  
**1:00 Boks** – Gala Chorten Boxing Show 3 w Białymstoku: M. Syrowatka – M. Czurbanow

## CANAL+ SPORT 2

**14:20 Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa: Legia – Pogoń  
**16:30 Piłka nożna** – Liga hiszpańska  
**17:45 Basket+**  
**18:00 Piłka nożna** – Liga hiszpańska  
**19:00 Boks** – Gala w Londynie: R. Riazkhorre – F. Turchi  
**20:00 Tenis** – Turniej WTA w Berlinie – mecz 2. i 3. rundy gry pojedynczej  
**0:00 Koszykówka mężczyzn** – Liga hiszpańska – mecz fazy play-off

## 4FUN.TV

**6:00 Karaoke** w 4FUN.TV  
**7:00 4FUN budzi ludzi**  
**9:00 Najwięcej muzyki**  
**11:00 4Fun na EKRAKIE**  
**12:00 Najwięcej muzyki**  
**13:00 Hot Pop**  
**14:00 Chcesz? Masz!**  
**15:00 Pora obiadowa**  
**18:00 Hot & Fresh** – pr. muzyczny  
**20:00 Hity na czasie**  
**21:00 Hot Pop**  
**22:00 Najwięcej muzyki**  
**0:00 Karaoke** w 4FUN.TV  
**3:00 Najwięcej muzyki** nocą – pr. muz.

## TVN TURBO

**14:10 101 napraw**  
**14:40 Samochód marzeń** – kup i zrób  
**15:45 Zawodowi handlarze**  
**17:15 Wojny samochodowe**  
**18:00 Raport Turbo**  
**18:15 Duda kontra Szafranski**  
**19:00 Polskie pościgi policyjne**  
**19:30 101 napraw**  
**20:00 Ciężarówka przez Stan**  
**21:00 Zakup kontrolowany**  
**22:00 Raport Turbo**  
**22:20 Ostatni taniec**  
**23:35 Samochód marzeń**  
**Adama Klimka** – magazyn

## POLSAT PLAY

**12:00 Wiezienny świat**  
**13:00 Wojny magazynowe**  
**14:00 Hardkorowy lombard**  
**15:00 Gwiazdy lombardu**  
**16:00 Polacy w świecie**  
**17:00 Wiezienny świat**  
**18:00 Poszukiwacze historii** – serial dokum.  
**20:00 Kryptonim szef**  
**21:00 Budowlancy**  
**21:30 Nie mów do mnie śmieciarzu!**  
**22:00 Wiezienny świat**  
**22:30 Policjanci**  
**23:00 Ciemna strona miasta**  
**23:30 Wiezienny świat**

## CANAL+ SPORT 5

**11:00 Piłka nożna** – Liga hiszpańska  
**12:00 News+**  
**12:55 Żużel** – eWinner 1. liga żużlowa  
**15:00 News+**  
**15:55 Magazyn eWinner**  
**1. ligi żużlowej**  
**16:30 Basket**  
**Office**  
**17:00 Koszykówka mężczyzn** – NBA: Warriors – Boston Celtics  
**19:30 Basket**  
**Office**  
**Over Time**  
**20:15 Żużel** – PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – Motor Lublin  
**23:00 News+**  
**23:30 Basket+**

## POLO TV

**9:00 Disco Weekend** z Blondi  
**10:15 Tego słuchacie**  
**11:00 Tylko dance**  
**12:00 To hit!**  
**12:15 Tylko dance**  
**13:00 To hit!**  
**13:15 Tego słuchacie**  
**14:45 I love disco**  
**16:00 Najlepsze z najlepszych!**  
**17:00 Disco Polo Live**  
**18:00 Koncert**  
**żywczo** z Teresą Werner  
**19:30 Lista przebojów**  
**Polo TV**  
**20:00 Wesela z piekła rodem**  
**22:00 I love disco**  
**23:45 Miłość w rytmie disco**  
**1:00 Disco noc** w Polo TV!

## POLSAT JAZZ

**14:20 Kropka**  
**2 14:55 Daisy i Ollie**  
**2 15:15 Zgaduj z Jessem**  
**15:25 Pszczółka Maja**  
**15:55 Leo the Wildlife Ranger**  
**16:20 Tropiele**  
**zagadki**  
**2 16:50 Guess How Much I Love You**  
**17:40 Taina i Strażnicy Amazonii**  
**18:05 Płyś i Bill**  
**18:30 Jak borsuk z lisem**  
**19:00 Tomek i przyjaciele**  
**18 19:20 Guess How Much I Love You**  
**20:00 Daisy i Ollie 4** – anim.

## DISNEY JUNIOR

**12:00 Kurczaki na tropie**  
**12:30 Pidżamersi 5**  
**13:00 Blue 2**  
**14:00 Bingo i Rolly** w akcji  
**3 15:00 T.O.T.S. Totalnie Odłutowy Transport**  
**Słodzików 2**  
**15:30 Pidżamersi 5**  
**16:00 Blue**  
**16:30 Spidey i superkumple**  
**17:30 Myszkami**  
**Miki: Frajzerek**  
**18:30 Kurczaki na tropie**  
**19:00 Pidżamersi 3**  
**19:30 Spidey i superkumple** – anim.  
**20:00 Blue** – serial anim.

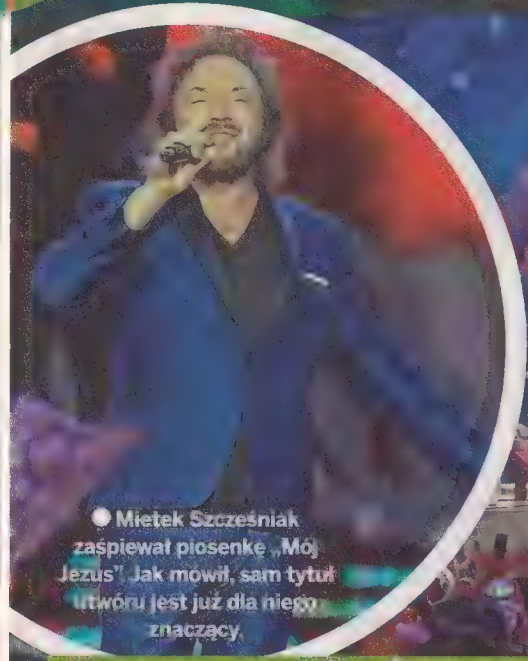
## BOOHERANG

**13:00 Jaś Fasola**  
**5 14:00 Tom i Jerry Show**  
**4 14:50 Lampurt**  
**3 15:00 Tomek i Przyjaciele**  
**25 15:30 Grizzly i Lemingi**  
**2 16:00 Tom i Jerry Show**  
**5 16:30 Tom i Jerry w Nowym Jorku**  
**17:00 Taffy**  
**2 17:10 Taffy**  
**17:45 Lampurt**  
**3 18:00 Wyluzuj, Scooby-Doo!**  
**18:30 Ninja Express**  
**19:00 Jaś Fasola**  
**5 19:40 Jaś Fasola** – serial anim.  
**20:00 Zwiariowane melodie: Kreskówki**  
**2 – serial anim.**

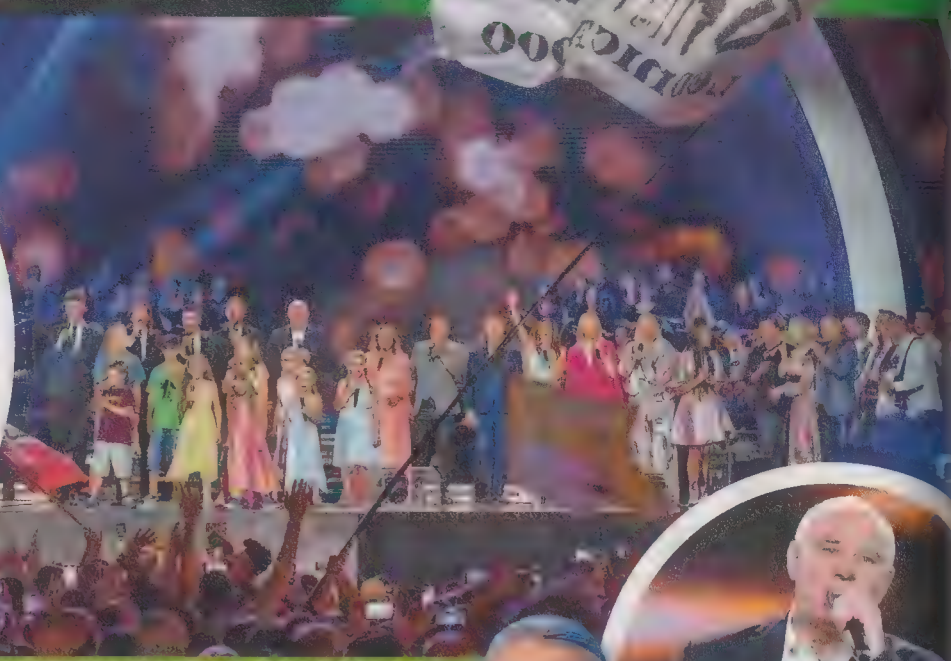
## CARTOON NETWORK

**13:55 Zwiariowane melodie: Kreskówki**  
**2 14:25 Niesamowity świat Gumballa**  
**14:50 Jabłko i Szczypior**  
**15:20 Jabłko i Szczypior**  
**2 15:45 Jaś Fasola**  
**2 16:25 Jaś Fasola**  
**3 16:45 Craig znad Potoku**  
**3 17:30 Jabłko i Szczypior**  
**2 18:00 Młodzi Tytani: Akcja!**  
**3 18:55 Niesamowity świat Gumballa**  
**5 19:50 Fungisi!**  
**3 – serial anim.**  
**20:20 Bakugan: Przymierze wojowników**  
**4 – anim.**





● Mietek Szczęśniak  
zaśpiewał piosenkę „Mój  
Jezus”. Jak mówił, sam tytuł  
utworu jest już dla niego  
znaczący.



AKA OJCZE – PIELGRZYNI ŚPIEWAJĄ ULUBIONE PIOSENKI JANA PAWŁA II  
TVP 2 | 20:10

# Usłysz nas, Ojczy

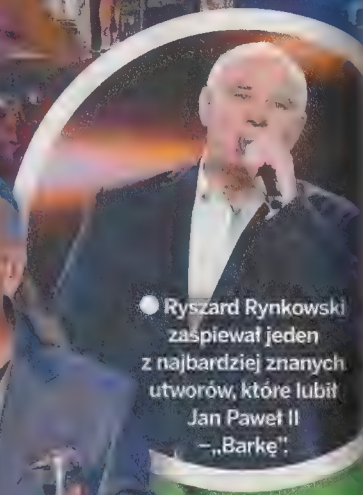
Telewizyjna Dwójka przypomni wyjątkowy koncert, podczas którego gwiazdy zaśpiewały ulubione piosenki Jana Pawła II.

**A**ka Ojczy” ponownie zabrzmiało na Jasnej Górze w sierpniu 2021 roku. TVP2 przypomni koncert „Pielgrzymi śpiewają ulubione piosenki Jana Pawła II”.

## Czar wspomnień

Koncert został zorganizowany w 30. rocznicę VI Światowych Dni Młodzieży, które pod przewod-

nictwem Jana Pawła II miały miejsce w 1991 roku. Przywoływano słowa Papieża i Polaki, ale także wspomnienia z katolickiego społeczeństwa młodych z całego świata sprzed pięciu lat. Polskich artystów zapowiadali uczestnicy pieszych pielgrzymek. ■ AR



● Ryszard Rynkowski  
zaśpiewał jeden  
z najbardziej znanych  
utworów, które lubił  
Jan Paweł II  
– „Barke”.



● Koncert poprowadził  
Rafał Brzozowski  
wraz z Piotrem  
Rubikiem.

● Wśród gwiazd koncertu znaleźli się  
m.in. Katarzyna Cerekwicz,  
Gołec uOrkiestra i Edyta Górniak.

## NAJLEPSZE PROPOZYCJE NA CZWARTEK



### Kameradynie

Przed II wojną Mateusz, kaszubski chłopiec, zostaje przygarnięty przez pruską arystokratkę, po latach między nim a córką kobiety rodzi się uczucie. Jednak wśród Kaszubów, Polaków

DRAMAT HISTORYCZNY  
TVN | 22:45



### Wyciąg

Historia oparta na prawdziwych wydarzeniach. Lata 70. XX wieku. Dwaj kierowcy Formuły 1, Brytyjczyk James Hunt i Austriak Niki Lauda, toczą skrajnie niebezpieczną rywalizację

FILM BIOGRAFICZNY  
STOPKŁATKA | 22:10





# 59<sup>90</sup>

/szt.

## SUPERHIT

### Namiot-parasol plażowy 2 w 1

- zapewnia schronienie zarówno przed słońcem, jak i przed bryzą
- wykonany z materiału wodoodpornego chroniącego przed promieniami UV
- możliwość szybkiego przekształcenia parasola w namiot
- regulowana wysokość do 180 cm



do wyboru 2 kolory



Oferta obowiązuje od 6.06 do 18.06.2022 r.

Produkty dostępne do wyczerpania zapasów.

Pełną ofertę znajdziesz w folderze „Okazje tygodnia” NR 23/2022

na stronie [www.biedronka.pl](http://www.biedronka.pl)



**Biedronka**  
Codziennie niskie ceny



**TVP 1**
**DVB**

- 5:10 Film fabularny**
- 7:00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 8:00 Cud w Sokółce** – dok., Polska 2021, reż. Beata Mordasiewicz-Kamińska
- 9:05 Tacy byliśmy (10):** Na opolskiej scenie – cykl reportaży, Polska 2022
- 9:45 Biała sukienka** – film  
★ ★ obyczajowy, Polska 2003, reż. Michał Kwieciński, wyk. Sambor Czamota, Paweł Małaszyński, Izabela Dąbrowska, Bogdan Kalus
- 11:00 Transmisja mszy świętej z kościoła pw. św. Jana Chrzciciela i św. Szczepana Męczennika w Choroszczy**
- 13:05 Nocne przejście** – western,  
★ ★ USA 1957, reż. James Neilson, wyk. Audie Murphy, Dianne Foster, Elaine Stewart, James Stewart
- 15:20 Poszukiwany, poszukiwana**  
★ ★ – kom., Polska 1972, reż. Stanisław Bareja, wyk. Wojciech Pokora, Jolanta Bohdal, Mieczysław Czechowicz
- 17:00 Teleexpress**
- 17:15 Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
- 17:55 Tajemnice (9)** – serial kryminalny, Ukraina 2019
- 18:55 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19:20 Sport**
- 19:30 Wiadomości, pogoda**
- 20:10 Alarm!** – mag. interwencyjny, Pol.

**TELEWOWELA**


- 20:30 Leśniczówka (546)**  
– Polska 2022  
Kasia myśli, że Zuzka jest smutna, ponieważ Ewa urodziła syna. Powód zmartwienia dziewczynki jest jednak inny. Wkrótce między nią a Pati dochodzi do kłótni. Lidia denerwuje się przed kolejnym przetrutem.
- 21:05 Klan Kennedych (8-ost.)**  
– serial historyczny, Kan./USA 2011  
Jack Ruby zabija Lee Harveya Oswald. Robert ubiega się o fotel senatora stanu Nowy Jork. W 1968 roku decyduje się startować w wyborach prezydenckich.
- 21:55 Sprawa dla reportera**  
– magazyn interwencyjny
- 23:00 Magazyn śledczy Anity Gargas (239)** – Polska 2016-2022
- 23:35 Film fabularny**
- 1:20 Głina (11)** – serial kryminalny, Polska 2003
- 2:15 Ocaleni** – reality show, Polska 2018-2022, reż. Jacek Królikiewicz
- 3:15 Sprawa dla reportera**  
– magazyn interwencyjny (powt.)
- 4:10 Magazyn śledczy Anity Gargas (239)** – Polska 2016-2022 (powt.)
- 4:40 Notacje** – cykl dok., Polska 2007

**TVP 2**
**DVB**

- 5:30 Film fabularny**
- 7:30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn
- 7:55 Pytanie na śniadanie** – mag.
- 11:15 Panorama**
- 11:20 Pytanie na śniadanie** – mag.
- 12:10 Opole na bis:** Największe przeboje – koncert, Polska 2021
- 14:00 Familiada** – teleturniej
- 14:35 Koło fortuny (1000)**  
– teleturniej, Polska 2019-2022  
W tysięcznym odcinku programu o 100 tys. zł zagrał pracownik budowlany Mateusz, menedżerka sprzedaży Anna i starszy referent Komendy Powiatowej Policji – Paweł.
- 15:15 Szansa na sukces. Opole 2022 (6)**  
– widowisko, Polska 2021  
Wokaliści tym razem sprawdzają swoje umiejętności podczas wykonywania przebojów z repertuaru Anny German. Piosenkarka i kompozytorka na zawsze zapisała się w historii polskiej muzyki dzięki takim utworom jak „Człowieczy los” czy „Zakwitną róża”.
- 16:15 Film fabularny**
- 18:00 Panorama**
- 18:20 Va banque (124)** – teleturniej, Pol.
- 18:45 Postaw na milion** – telet., Polska
- 19:35 Barwy szczęścia (2596)**  
– serial obyczajowy, Polska 2022

**KONCERT**


- 20:10 Abba Ojciec – Pielgrzymi śpiewają ulubione piosenki Jana Pawła II** – Polska 2021, reż. Konrad Smuga  
Przypomnienie wydarzenia promującego wartości chrześcijańskie. Na scenie zaprezentowali się m.in.: Halina Mlynkova, Pectus, Edyta Górniak, Ryszard Rynkowski, Mietek Szcześniak, Halina Frąckowiak, Roksa-na Węgiel oraz Rafał Brzozowski.
- 22:15 Summer Night – koncert Schönbrunn** – Austria 2022  
Coroczne wydarzenie plenerowe w Wiedniu. Na czele orkiestry stanie dyrygent Andris Nelsons. Koncert wzbogaci występ francuskiego wiolonczelisty – Gautiera Capuçon.
- 0:10 Weekend ostatniej szansy** – komedia romantyczna, Wielka Brytania/Francja 2013, reż. Roger Michell, wyk. Lindsay Duncan, Jim Broadbent, Igor Gotesman, Olivier Auidibert
- 1:55 Ocalona** – thriller, Wielka Brytania/USA 2015, reż. James McTeigue, wyk. Pierce Brosnan, Milla Jovovich, Parker Sawyers, Dylan McDermott
- 3:35 Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2019

**POLSAT**
**DVB**

- 4:40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2022
- 5:25 Telezakupy TV Okazje**  
– magazyn reklamowy
- 6:00 Nowy dzień** – program informacyjny
- 7:45 Tedi i mapa skarbów** – film  
★ ★ animowany, Hiszpania 2017, reż. Enrique Gato, David Alonso
- 9:35 Emotki. Film** – film animowany,  
★ USA 2017, reż. Tony Leonidis
- 11:15 Dzieciaki rządzą** – film animowany,  
★ ★ USA 2017, reż. Tom McGrath
- 13:20 Forrest Gump** – komediodramat,  
★ ★ ★ USA 1994, reż. Robert Zemeckis, wyk. Tom Hanks, Robin Wright, Gary Sinise, Mykelti Williamson
- 16:30 Bruce Wszechmogący**  
★ ★ – komedia, USA 2003, reż. Tom Shadyac, wyk. Jim Carrey, Morgan Freeman, Jennifer Aniston  
Arogancki Bruce Nolan, pracownik stacji telewizyjnej, wciąż narzeka na swój los. Robi awanturę, gdy jego rywal awansuje. W ten sposób traci posadę. Wściekły, zarzuca Bogu, że źle urządził świat. Stwórca odpowiada na jego apel. Przekazuje mu własną moc, a następnie udaje się na urlop. Na kilka dni Bruce zyskuje władzę absolutną.
- 18:50 Wydarzenia**
- 19:25 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19:45 Sport, pogoda**

**DRAMAT KATASTROFICZNY**


- 20:00 Titanic** – Meksyk/Australia/USA  
★ ★ ★ 1997, reż. James Cameron, wyk. Leonardo DiCaprio, Kate Winslet, Billy Zane, Kathy Bates (s. 15)  
Wielkie widowisko filmowe, oszałamiające swoim rozmachem. Kasowe dzieło zostało nagrodzone aż jedenastoma Oscarami. O rolę Jacka Dawsona ubiegali się m.in. Johnny Depp, Macaulay Culkin, Matthew McConaughey, Ethan Hawke i Tom Cruise. Ostatecznie wcielił się w niego młody Leonardo DiCaprio.
- 0:15 Bezsensowność w Seattle**  
★ ★ ★ – komedia romantyczna, USA 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan, Ross Malinger, Bill Pullman  
Mały Jonah dzwoni do programu radiowego dla samotnych i prosi o pomoc w znalezieniu towarzyszkę dla niedawno owdowiałego ojca, Sama. Poruszona jego apelem Annie postanawia napisać do mężczyzny. Wyrzuca jednak list, który bez jej wiedzy wysłała przyjaciółce.
- 2:40 Szkoła uwodzenia 2**  
★ ★ – komediodramat, USA 2000, reż. Roger Kumble, wyk. Robin Dunne, Sarah Thompson, Keri Lynn Pratt, Amy Adams

**TVN**
**DVB**

- 5:50 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 6:10 Ukryta prawda (1232)** – serial paradokmalny, Polska 2021
- 7:00 Kuchenne rewolucje (10):** Rzeszów, Pablo Picasso – program rozrywkowy, Polska 2016
- 8:00 Dzień Dobry TVN**  
LIVE – magazyn
- 11:40 Doradca smaku (38)**  
– magazyn kulinarny, Polska 2022
- 11:50 Przez Atlantyk (6)**  
– reality show, Polska 2022
- 12:50 Park Jurajski: Oko w oko z dinozaurem** – program rozrywkowy, USA 2022
- 13:50 Charlie i fabryka czekolady**  
★ ★ ★ – komedia przyg., W.Bryt./Australia/USA 2005, reż. Tim Burton, wyk. Johnny Depp, Freddie Highmore, Helena Bonham Carter, David Kelly  
Ubogi chłopiec zdobywa bilet na zwiedzanie zakładu produkującego czekoladę. Okazuje się, że pełna takici kraina kryje wiele pułapek.
- 16:10 Player One** – film s.f., USA/  
★ ★ Indie 2018, reż. Steven Spielberg, wyk. Tye Sheridan, Olivia Cooke, Ben Mendelsohn, T.J. Miller
- 19:00 Fenty**
- 19:35 Sport, pogoda**
- 19:55 Uwaga!** – magazyn reporterów  
LIVE
- 20:10 Doradca smaku (39)**  
– magazyn kulinarny, Polska 2022

**SERIAL OBYCZAJOWY**


- 20:15 Na Wspólnej (3442)**  
– Polska 2022  
Eliza przekazuje ojcu włos Luśki i prosi, żeby zrobił badania DNA. Rafał jednak odmawia – jest pewien, że to jego córka. Jakis czas później tuż sama zaczyna nalegać na test.
- 20:55 Milionerzy (483)**  
– teleturniej, Polska 2021
- 21:35 Kuchenne rewolucje (15):** Dama Kier, Łędziny – program rozrywkowy, Polska 2021
- 22:45 Kamerdyner** – dramat historyczny,  
★ ★ Polska 2018, reż. Filip Bajon, wyk. Anna Radwan, Janusz Gajos, Sebastian Fabjański, Marianna Żydek  
Kaszuby, początek XX w. Mateusz po śmierci matki trafia do arystokratycznej rodziny ojca. Między nim a Maritą pojawia się uczucie. Młodzi stają w obliczu dziejowych wydarzeń.
- 1:50 Korytarzem w mrok**  
★ ★ – horror, Hiszpania/USA 2018, reż. Rodrigo Cortés, wyk. AnnaSophia Robb, Uma Thurman, Isabelle Fuhrman, Victoria Moroles
- 3:45 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 4:05 NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy  
LIVE
- 5:20 Kto was tak urządził?** – magazyn

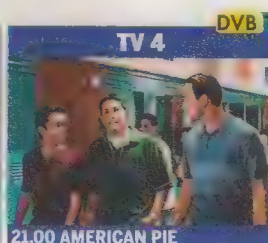




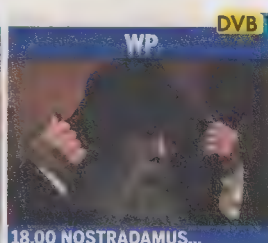
- TVN 7** DVB
- 0:00** **Szpital** (1989) – serial paradok., Polska 2019
- 1:05** **Papiery na szczęście** (17, 18) – serial obycz., Pol.
- 7:15** **Ukryta prawda** (1009, 945-947) – serial paradok., Polska
- 10:35** **Pożyczalscy** – film  
★ ★ familijny, Wielka Brytania/USA 1997, reż. Peter Hewitt
- 13:20** **Wymarzony** – dramat  
★ ★ obycz., Francja/Belgia 2018
- 15:40** **Zbuntowana księżniczka** – komedia, USA/Wielka Brytania/Francja 2008
- 17:45** **Zemsta cieciorów** – komedia sensacyjna, USA 2011, reż. Brett Ratner, wyk. Ben Stiller, Eddie Murphy
- 19:00** **Billy Elliot** – film  
★ ★ ★ obyczajowy, Wielka Brytania/Francja 2000, reż. Stephen Daldry, wyk. Jamie Bell, Jean Heywood
- 22:25** **Mumia** – film  
★ ★ przygodowy, USA 1999, reż. Stephen Sommers, wyk. Rachel Weisz
- 1:00** **Egzekutor** – film  
★ ★ sensacyjny, USA 1976, reż. James Fargo, wyk. Clint Eastwood, Tyne Daly
- 3:00** **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy



- TV PULS** DVB
- 6:00** **Kobra – oddział specjalny** (1) – serial sensacyjny, Niemcy 2015
- 7:00** **Nash Bridges** (113) – serial sens., USA 2001
- 8:00** **Prawdziwe motywy** (22) – paradok., Pol. 2022
- 9:00** **Lombard. Życie pod zastaw 6** (267) – serial obycz., Polska 2020
- 10:10** **Instrukcji nie załączono** – komediodramat, Meksyk 2013, reż. Eugenio Derbez  
★ ★ USA 2009, reż. Walt Becker
- 14:20** **Wycieczka na studia** – kom., USA 2008, reż. Roger Kumble
- 15:50** **Dziewczyna z Jersey** – komediodramat, USA 2004, reż. Kevin Smith, wyk. Ben Affleck
- 17:55** **Mój książę z bajki** – komedia przyg., Fr./Belgia 2020, wyk. Omar Sy
- 20:00** **Asterix i Obelix: Misja Kleopatra** – komedia, Francja/Niemcy 2002, reż. Alain Chabat
- 22:15** **Pan i pani Smith** – komedia sensacyjna, USA 2005, reż. Doug Liman
- 0:55** **Ricky Bobby - Demon prędkości** – komedia obyczajowa, USA 2006



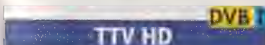
- TV 4** DVB
- 6:00** **Strażnik Teksasu** (14) – serial sensacyjny, USA 1993-1994
- 7:00** **Powrót do przyszłości** – komedia s.f., USA 1985, wyk. Michael J. Fox  
★ ★ ★
- 9:35** **Szczeniackie wojsko** – komedia, USA 1995, wyk. Damon Wayans  
★ ★
- 11:35** **Nasza niania jest agentem** – komedia, USA 2010, wyk. Jackie Chan  
★ ★
- 13:35** **Bitwa o Midway** – film wojenny, USA 1976  
★ ★ ★
- 16:15** **Park jurajski** – film przygodowy, USA 1993, wyk. Sam Neill, Laura Dern  
★ ★
- 19:00** **Policjantki i Policjanci** (864) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 20:00** **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (557) – serial kryminalny, Polska 2022
- 21:00** **American Pie** – komedia, USA 1999, reż. Paul Weitz, wyk. Chris Klein  
★ ★
- 23:00** **Pan „Wypadek”** – film sensacyjny, Wielka Brytania 2018, reż. Jesse V. Johnson  
★ ★
- 1:15** **Śmierć na 1000 sposobów** (3) – dok.
- 1:45** **Benny Hill** (59) – pr. rozr.
- 2:25** **Disco Polo Life**
- 3:25** **Top 10** – lista przebojów



- WP** DVB
- 6:00** **Najmieszniejsze filmiki świata 2** (1) – rozr.
- 6:35** **Zapukaj do moich drzwi** (124) – telenowela, Turcja 2020
- 7:30** **The Ten Commandments** – film dokum., USA 2006
- 9:30** **Wyremontuj i pokochaj 2** (7-10) – pr. rozrywk., Kanada
- 13:30** **Mistrzowie Kabaretu 12** (3) – pr. rozrywk., Polska 2022
- 14:30** **Mistrzowie Kabaretu 11** (1, 2) – pr. rozr., Pol. 2021
- 16:45** **1, 2, 3... Kabaret! SPECIAL** (4) – pr. rozr., Pol.
- 17:00** **Mistrzowie Kabaretu 12** (1) – pr. rozrywk., Polska 2022
- 18:00** **Nostradamus: proroctwa na XXI wiek** – film dokum., USA 2015
- 19:50** **Zapukaj do moich drzwi** (125) – telenowela, Turcja 2020
- 20:50** **Najdziwniejsza broń świata** (4) – serial dokum., Wielka Brytania 2012
- 21:50** **Mistrzowie Kabaretu 5** (1, 5) – rozr.
- 23:50** **Mistrzowie Kabaretu 7** (5)
- 1:00** **Mistrzowie Kabaretu 3** (9)



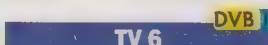
- STOPKLATKA** DVB
- 6:00** **Scena śmiechu** (50, 51)
- 7:55** **Tajemnice piramid** – film dok., Francja 2010
- 10:15** **Kokon** – komedia  
★ ★ s.f., USA 1985, reż. Ron Howard, wyk. Don Ameche, Wilford Brimley
- 12:35** **Hidalgo – Ocean**  
★ ★ **Ognia** – film przygodowy, USA/Maroko 2004
- 15:20** **Bitwa pod Wiedniem** – dramat historyczny, Polska/Włochy 2012
- 17:40** **Asterix na olimpiadzie** – komedia przyg., Francja/Niemcy/Hiszp./Włochy/Belgia 2008, wyk. Gérard Depardieu
- 20:00** **Porachunki** – komedia, USA/Francja 2013, reż. Luc Besson, wyk. Robert De Niro, Michelle Pfeiffer  
★ ★
- 22:10** **Wyścig** – film biograficzny, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2013, reż. Ron Howard, wyk. Chris Hemsworth, Daniel Brühl  
★ ★
- 0:40** **Drogówka** – dramat kryminalny, Polska 2013, reż. Wojciech Smarzowski, wyk. Bartłomiej Topa  
★ ★
- 2:55** **Czas surferów** – komedia sensacyjna, Polska 2005, reż. Jacek Gąsiorowski, wyk. Bogusław Linda, Zbigniew Zamachowski  
★ ★



- TTV HD** DVB
- 10:55** **Gogglebox. Przed telewizorem** 16 (5)
- 11:55** **Nauka jazdy 5** (14, 15)
- 12:55** **Królowe życia 12** (9, 25, 26) – serial fab.-dok.
- 15:05** **Walk the Line. Prosto do celu** (3) – pr. rozr., Pol.
- 15:45** **Express, pogoda**
- 16:05** **Walk the Line. Prosto do celu** (4) – pr. rozr., Pol.
- 16:35** **Gogglebox. Przed telewizorem** 15 (10)
- 17:45** **Express, pogoda**
- 18:00** **Królowe życia 12** (27)
- 18:45** **Królowe życia 11** (14, 16) – serial fab.-dok.
- 19:45** **Express, pogoda**
- 20:05** **Królowe życia 11** (17) – serial fab.-dok., Pol. 2021
- 20:35** **Gogglebox. Przed telewizorem** 16 (10)
- 21:45** **Express, pogoda**
- 22:00** **Walk the Line. Prosto do celu** (5, 6) – pr. rozr.
- 23:05** **Gogglebox. Przed telewizorem** 16 (9)
- 0:10** **Gogglebox. Przed telewizorem** 14 (1/16)



- PULS 2** DVB
- 7:40** **Smerfy** – anim.
- 8:45** **Marta mówi 2** – anim.
- 9:10** **Tomek i przyjaciele: Wielki świat! Wielkie przygody!** 23 – anim.
- 9:45** **Little People: Mali odkrywcy 2** – anim.
- 10:25** **Ciekawski George 6**
- 11:15** **Pamiętnik Florki 2**
- 11:45** **Milo** – anim.
- 12:00** **Bing 4** – anim.
- 12:10** **Grizzy i Lemingi 2**
- 12:30** **Było sobie życie** – anim.
- 13:00** **Błaze i megamaszyny 3**
- 14:00** **Mustang: Duch wolności 2** – anim.
- 15:00** **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot** – anim.
- 16:20** **Jaskiniowiec** – film animowany, USA/Wielka Brytania/Francja 2018  
★ ★
- 18:00** **Tarzan. Król dżungli** – film animowany, Niemcy/USA 2013  
★ ★
- 20:00** **Dzielnica strachu** (39, 40) – krym., Pol. 2021
- 22:00** **Agenci NCIS 13** (9, 10)
- 0:00** **Dzielnica strachu** (35)



- TV 6** DVB
- 6:00** **Benny Hill** (59, 60)
- 7:30** **Deszczowa wróżka** – film familijny, Czechy 2010  
★ ★
- 9:35** **Ale czad!** – komedia, USA 2009, reż. Will Gluck  
★ ★
- 11:30** **Miłość i przeprowadzki** – komedia romantyczna, USA 2017, reż. W.D. Hogan  
★ ★
- 13:20** **Zagniewani** – film młodoćni – komedia, USA 1996  
★ ★
- 15:00** **Zakazane królestwo** – film przyg., USA/Chiny 2008, reż. Rob Minkoff  
★ ★
- 17:20** **Moneyball** – dramat biograficzny, USA 2011  
★ ★
- 20:00** **Komedia romantyczna** – komedia, USA/Szwajcaria 2006, reż. Aaron Seltzer  
★ ★
- 21:45** **Operacja Chromit** – dramat historyczny, Korea Płd. 2016, reż. John H. Lee  
★ ★
- 0:00** **Wiem, kto mnie zabił** – thriller, USA 2007  
★ ★
- 2:15** **Pamiętniki z wakacji** (8) – paradok., Pol. 2011



- METRO** DVB
- 8:00** **Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości** (UA)
- 8:30** **Cornoryn** (6, 7)
- 9:30** **Celnicy na straży Europy 3** (9)
- 10:00** **Na haczyku** (7)
- 10:30** **Jak to jest zrobione? 16** (2)
- 11:00** **Usterka 6** (9)
- 11:30** **Dziewczyny z Hollywood** (8)
- 11:50** **Miedzy nami, kobietami** (7)
- 12:25** **Detektyw Monk** (8)
- 13:25** **Dr House** (5)
- 14:25** **Święte miejsca** (1/4)
- 15:25** **Fani czterech kótek 15** (3)
- 16:25** **Przystanek Bieszczady 2** (3)
- 17:25** **Beethoven 3** – film familijny, USA 2000  
★ ★
- 19:31** **Columbo 8** (2)
- 21:30** **Świadek koronny** – film sens., Polska 2007  
★ ★
- 23:35** **Nagi instynkt przetrwania: Elita 3** (8)
- 0:35** **Co za kabaret!** (6)



- TVP KULTURA** DVB
- 7:00** **Informacje kulturalne**
- 7:25** **Teledyski** – mag. muz.
- 8:45** **Księga przestrzeni** (2)
- 9:25** **Sekret księgi z Kells** – film animowany, Francja/Belgia/Irlandia 2009  
★ ★
- 11:00** **Dom** (9) – serial obycz.
- 12:50** **Moje życie w Wersalu** – film anim., Francja 2019
- 13:30** **Rzecz Polska** – dok.
- 13:50** **Wydarzenia aktualne**
- 14:05** **Święta Alfonsa Muchy**
- 15:55** **Krzyżacy** – film historyczny, Polska 1960  
★ ★ ★
- 18:55** **Karino** (10, 11) – obycz.
- 20:00** **Chłopiec z burzy** – film przygodowy, Australia 2019  
★ ★
- 21:50** **Gala 21. Festiwalu Teatru Polskiego Radia i Teatru Telewizji Polskiej „Dwa Teatry – Zamość 2022”** (2)
- 23:05** **Projekt Floryda** – dramat obycz., USA 2017  
★ ★
- 1:05** **Spirit of Łódź Festiwal** – Richard Bona – koncert
- 2:10** **Śpiewać** – film dok.




**19.40 POSTAW NA MILION**

6:05 **Zakochaj się w Polsce**  
6:35 **Okrasza famię przepisy**  
7:10 **Makłowicz w podróży**  
7:45 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej  
8:15 **Familiada** – teleturniej  
8:45 **Va banque** – telet.  
9:20 **Koło fortuny** – telet.  
10:00 **Wojciech Cejrowski** – boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2007  
10:35 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska  
11:30 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej  
12:00 **Familiada** – teleturniej  
12:35 **Va banque** – telet.  
13:10 **Daleko od szosy (3)** – serial obycz., Polska 1976  
14:35 **Muzeum Polskiej Piosenki (109)** – pr. rozr.  
14:55 **The Best of Ani Mru-Mru** – program rozrywkowy, Polska  
16:10 **The Best of Kabaret Moralnego Niepokoju** – pr. rozrywkowy, Polska  
17:30 **N jak Neo-Nówka (1)** – pr. rozrywkowy, Polska  
18:30 **Okrasza famię przepisy**  
19:00 **Makłowicz w podróży**  
19:40 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska  
21:40 **Wojciech Cejrowski** – boso przez świat (114, 115) – cykl reportaży  
22:45 **To był rok!** (23) – pr. rozrywkowy, Polska 2021  
23:50 **Dobry wieczór, Opole! Festival legenda** – dok., Polska


**20.40 CHĘTNI NA KASĘ**

6:05 **Wydarzenia** – pr. inform.  
6:45 **SuperLudzie Extra (11)** – magazyn, Polska  
6:55 **Psi Patrol** – serial anim.  
8:00 **Psi Patrol 2** – serial anim.  
8:35 **Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości** – anim.  
9:00 **SpongeBob Kanciastoparty 11**  
9:30 **iCarly (11)**  
10:00 **Wydarzenia 24**  
10:30 **Nasz nowy dom (32)** – reality show, Polska 2014  
11:30 **Tatuszkowie (70)** – serial kom., Polska 2021  
12:30 **Święty (181, 182)** – serial kom., Polska 2022  
13:30 **Świat według Kiepskich (210, 146)**  
14:50 **Chirurgdy (160)** – serial obyczajowy, USA 2012  
15:50 **Wydarzenia** – pr. inform.  
16:10 **Więcej „Wydarzeń”** – program informacyjny  
16:20 **Gość „Wydarzeń 24”** – program publicystyczny  
16:55 **Nasz nowy dom (200, 201)** – reality show  
19:00 **Świat według Kiepskich (572, 573)**  
20:00 **Święty (183)** – serial komediowy, Polska 2022  
20:40 **Chętni na kasę** – film sensacyjny, USA 2010, wyk. Hayden Christensen  
22:55 **Kabaretowa Ekstraklasa** – pr. rozr.  
23:00 **Backdoor. Wyjście awaryjne (3)** – serial komediowy, Polska 2021


**20.00 MEN IN BLACK...**

6:00 **Rekrut 3 (14)** – serial kryminalny, USA 2021  
6:55 **Pan Am (1)** – serial obyczajowy, USA 2011  
7:55 **S.W.A.T. 4 (10, 11)** – serial sens., USA 2020  
9:45 **Agenci NCIS 15 (12, 13)** – krym., USA 2018  
11:35 **Alex Rider (6)** – serial sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2020  
12:30 **The Good Doctor 4 (5)** – serial obyczajowy, USA 2020  
13:25 **Hotel Transylwania 3** – film animowany, USA/Korea Południowa 2018  
15:25 **Bezsenność w Seattle** – komedia romantyczna, USA 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks  
17:40 **Pasażerowie** – dramat s.f., USA/Australia 2016, reż. Morten Tyldum, wyk. Jennifer Lawrence, Chris Pratt, Michael Sheen  
20:00 **Men in Black: International** – komedia s.f., Chiny/USA 2019, reż. F. Gary Gray, wyk. Chris Hemsworth  
22:18 **AXN PlayWatch** – magazyn, Polska 2022  
22:20 **Spider-Man: Daleko od domu** – film s.f., USA 2019, reż. Jon Watts, wyk. Tom Holland  
0:55 **Zasady walki** – dramat sensacyjny, USA/Kanada 2000, reż. Christian Duguay, wyk. Wesley Snipes


**21.35 TEORIA WIELKIEGO...**

6:00 **Mamuska 7 (12, 13)** – serial kom., USA 2019  
6:55 **Mike i Molly (6, 7)** – serial kom., USA 2010  
7:50 **Młody Sheldon (17, 18)** – serial komediowy, USA 2017  
8:35 **Teoria wielkiego podrywu 9 (10-13)** – serial kom., USA 2015  
10:30 **Przyjaciele 10 (17)** – kom., USA 2003-2004  
11:30 **Przyjaciele (1-4)** – kom., USA 1994-1996  
13:30 **Teoria wielkiego podrywu 9 (16-21)** – serial kom., USA 2015  
16:00 **Młody Sheldon (19, 20)** – serial komediowy, USA 2017  
16:55 **Przyjaciele (5-10)** – kom., USA 1994-1996  
19:55 **Teoria wielkiego podrywu 9 (21-24)** – serial kom., USA 2015  
21:35 **Teoria wielkiego podrywu 10 (1-3)** – serial komediowy, USA 2016-2017  
23:00 **Comedy Club 8 (5)** – pr. rozrywkowy, Polska 2022  
23:30 **Comedy Club 3 (9)** – pr. rozrywkowy, Polska  
0:00 **Miasteczko South Park 21** – serial animowany dla dorosłych, USA 2017  
0:30 **Władczy móch 10**  
1:30 **Blok Ekipa 3** – serial anim. dla dorosłych, Polska  
2:00 **Drunk History – Pół litra historii (5)**


**20.00 ZNACHOR**

6:00 **Ucieczka** – dramat obyczajowy, Polska 1986, wyk. Adrianna Biedrzyńska, Zbigniew Zamachowski  
7:30 **Ogniem i mieczem** – film histor., Polska 1999, wyk. Michał Żebrowski, Zbigniew Zamachowski  
11:00 **Potop Redivivus** – film historyczny, Polska 2014, reż. Jerzy Hoffman, wyk. Daniel Olbrychski, Małgorzata Braunek  
14:50 **Pan Wołodyjowski** – film historyczny, Polska 1968, wyk. Tadeusz Lomnicki, Magdalena Zawadzka  
18:00 **Czterej pancerni i pies (7, 8)** – serial wojenny, Polska 1966  
20:00 **Znachor** – dramat obyczajowy, Polska 1981, wyk. Jerzy Bińczycki, Anna Dymna  
22:50 **Tam i z powrotem** – film obyczajowy, Polska 2001, wyk. Janusz Gajos, Jan Frycz  
0:55 **Sala samobójców** – dramat obyczajowy, Polska 2010, wyk. Jakub Gierszał, Roma Gąsiorowska  
3:15 **Pogotowie ratunkowe** – film dokumentalny, Polska 1951  
3:35 **Zabij mnie, gline** – dramat sensacyjny, Polska 1987, reż. Jacek Bromski, wyk. Bogusław Linda, Piotr Machalica

**TVP SERIALE**

6:25 Na sygnale (326, 327) 7:35 **Ojciec Mateusz 15 (194) 8:30 Komisarz Alex 14 (171) 9:30 Ranczo Wilkowyje** – komedia, Polska 2007  
11:15 **U Pana Boga za miedzą** – komedia, Polska 2009  
13:20 **Ojciec Mateusz 9 (113, 114, 109) 16:10 Ranczo 7 (86-88) 19:05 Ojciec Mateusz 9 (115)** – krym.  
20:00 **Kogel-mogel** – kom. obycz., Pol. 1988  
21:55 **Galimatias, czyli kogel-mogel 2** – kom. obycz., Pol. 1989  
23:40 **Ojciec Mateusz 9 (116) 0:35 Komisarz Alex 14 (172)**

**POLSAT 2**

9:00 48h. Zaginieni (23) 10:00 **Na ratunek 112 (563) 10:30 Sekrety rodziny (123) 11:30 Polsat SuperHit Festival 2022 (1-3) 15:00 Trudne sprawy (1010) 16:00 Nasz nowy dom (221) 17:00 48h. Zaginieni (23, 24) 19:00 Gliniarze (503) – paradok., Polska 2020  
20:05 **Wydarzenia 21:00 Gliniarze (504) 22:00 Dlaczego ja? (1042) 23:00 Świat według Kiepskich (277, 278) 0:00 Malanowski i partnerzy (646, 647) 1:00 48h. Zaginieni (54) 2:00 Wydarzenia****

**FOX**

10:05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (21) 11:00 Castle 7 (12, 13) 12:50 Mentalista 7 (9) 13:50 Przypadek Harolda Cricka** – komediodram., USA 2006  
16:10 **Sahara** – film przygodowy, USA/Hiszp./Niem./W. Bryt. 2005  
18:40 **Zapowiedź** – thriller, USA/Wielka Brytania/Australia 2009  
21:05 **Chicago Med 7 (20) 22:00 Chicago Fire 10 (20) 22:55 9-1-1: Teksas 3 (16) 23:50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (12) 0:45 Castle 7 (10-12)**

**POLSAT CC EXTRA**

8:30 **Dwóch i pół (1, 2) 9:30 Dwóch i pół 9 (3, 4) 10:30 Kabaret na żywo** – Klubina Skeczów Męczących (5) 12:25 **Świat według Kiepskich (10, 11)** – kom., Polska 2014  
13:25 **Przyjaciele 10 (11-14) 15:30 Co ludzie powiedzą 2 (7-9) 17:30 Świat według Kiepskich (4-6) 19:00 Niania 9 (3, 4)** – kom.  
20:00 **Przyjaciele 10 (15, 16) 21:00 Co ludzie powiedzą 2 (10) 21:40 Co ludzie powiedzą (101) 22:25 Kabaret na żywo** – Klubina Skeczów Męczących (6)

**TVP POLONIA**

10:30 **Barwy szczęścia (2568) 10:55 Zoom Polonii 11:00 Transmisja mszy świętej 13:05 Cud w Sokółce 14:05 Miłość nad rozlewiskiem (6, 7) 16:00 Leśniczówka (353) 16:30 Barwy szczęścia (2568) 17:00 Teleexpress 17:20 Lekkie kino letnie: Przygody pana Michała (8, 9) 18:35 Andrzej Korzyński – muzyka filmowa 19:30 Wiadomości 20:05 Sport, pogoda 20:20 **Potop Redivivus** – film hist., Pol. 2014  
23:20 **Zoom Polonii 23:30 Leśniczówka (353)****

**POLSAT FILM**

7:30 **Nasz nowy dom (239) 8:30 Przyjaciółki (173, 174) 10:30 Świat według Kiepskich (181, 84, 28, 29) 12:30 Podróże Guliwera** – komedia przygodowa, USA 2010  
14:20 **Super Tata** – kom., USA 1999  
16:20 **Jestem numerem cztery** – film s.f., USA 2011  
18:40 **I że nie opuszczę** – melodramat, USA/Brazylia/Francja/Australia/Wielka Brytania/Niemcy/Kanada 2012  
21:00 **Romantyczny czwartek: Pasażerowie** – dram. s.f., USA/Australia 2016  
23:30 **Hanna** – thriller, USA/W. Bryt./Niemcy 2011

**FOX COMEDY**

7:20 **Simpsonowie 27 9:20 Premiera: Człłta z Beverly Hills** – film familijny, USA 2008  
11:05 **Notting Hill** – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 1999  
13:30 **On, ona i dzieciaki 5 (1-3) 15:00 Skrzydła 2 (18-21) 17:00 Diabli nadali (17-20) 19:00 Bajzer z Bel-Air (18-21)** – kom., USA 1993  
21:00 **Premiera: Borat: Podpatrzone w Ameryce**, aby Kazachstan rósł w siłę, a ludzie żyli dostatniej – komedia, USA 2006  
22:35 **Family Guy: Głowa rodziny 19 1:00 Simpsonowie 27**

**NOVA TV**

10:45 **Zespół dziecięcy (14) 11:40 Gliniarze (9) 12:40 48h. Zaginieni (27)** – serial krym., Polska 2021  
13:40 **Świat według Kiepskich (2-4) 15:05 Chłopaki do wzięcia (12, 1) 16:15 Rolnicy. Podlasie (12) 17:15 Polacy za granicą (6) 18:15 Bogaty dom – biedny dom (4) 19:15 Więzienie (6, 7)** – serial dokumentalny, Polska 2019  
20:00 **48h. Zaginieni (21) 21:00 Zdrady (19) 22:00 Grey's Anatomy: Chirurgdy 11 (12) 22:55 Kabaretowa Dynastia (9, 10) 0:50 Historie o duchach (3) 8)**

**ZOOM TV**

6:00 **Kalejdoskop Polski (4) 6:25 Rodzina królewska i niekończące się skandale (1/2)** – film dok. 8:00 **Quo vadis (1, 2-ost.)** – dram. hist., Pol. 2001  
11:35 **Potop Redivivus** – film historyczny, Polska 2014  
15:15 **Sprawa się rypla** – komedia, Polska 1984  
17:00 **Świat według Bundych (21-24) 19:20 I love kabaret (3) 20:15 Znachor** – dramat obyczajowy, Pol. 1981  
23:00 **Magia nagości. Polska (1) 0:05 Magia nagości. Dania (6) 0:50 Zabójcze umysły 4 (25, 26) 2:50 I love kabaret (2)**



## CBS EUROPA



## 100 NOWI MIASTOWI

- 40 **Zandarm na emeryturze** – kom., Francja/Włochy 1970
- 35 **Zandarm i kosmici** – komedia, Francja 1979
- 5:25 **Zandarm i dziewczęta** – kom., Fr. 1982
- 7:20 **Ace Ventura: Psi detektywi** – komedia, USA 1994
- 8:00 **Truman Show** – komediodramat, USA 1998
- 10:00 **Nowi miastowi** – komedia, USA 1999, wyk. Steve Martin
- 22:50 **Dziewczyna moich koszmarów** – kom. romantyczna, USA 2007
- 1:00 **Wszędobylska mamuska** – komedia, USA 2015

## CBS REALITY

- 13:00 **Loty na granicy śmierci 2 (10)** 14:00 **Hardcorowy lombard 4 (7-10)** 16:00 **Na straży amerykańskich granic (15, 16)** 17:00 **Rutynowa kontrola trzeźwości 3 (7, 8)** 18:00 **Na straży australijskich granic 9 (1-4)**
- 20:00 **Patrol na autostradach Nowej Zelandii 16 (3, 4)** 21:00 **Elita wydziału zabójstw 2 (11)** 22:00 **Zabiłam dla niego 2 (9)** 23:00 **Nadmorskie zbrodnie 3 (8)**

## EPIC DRAMA

- 10:00 **Sprawy Frankie Drake 4 (2)** 11:00 **Detektyw Murdoch 15 (20)** 11:55 **Endeavour: Sprawy młodego Morsa 7 (2)** – serial krym.
- 13:55 **Panna Marple: Dlaczego nie Evans?** – kryminał, W. Bryt. 2009 15:55 **Hawaii 5.0 (11, 12)** 17:45 **Agenci NCIS 9 (1-3)** – serial sens.
- 20:30 **Premiera: Detektyw Murdoch 15 (21)** 21:30 **Dalglish (1)** 23:30 **Detektyw Murdoch 15 (21)**

## FILMBOX PREMIUM HD

- 13:55 **Autor widmo** – thriller, Francja/Niemcy/Wielka Brytania 2010 16:00 **Gadula** – film familijny, USA 2009 17:20 **Leonie** – dramat biograficzny, Fr./W. Bryt./Australia/Niem./Belgia/USA/Japonia 2010 19:00 **Koncert** – dramat obyczajowy, Francja/Włochy/Rumunia/Belgia/Rosja 2009
- 21:00 **Ben-Hur** – dram. hist., USA 2016 23:00 **Klub miliardów** – dramat biograficzny, USA 2018

## HBO



## 22.05 KIM WALL...

- 10:05 **Diuna** – film s.f., Kanada/Norwegia/USA/Węgry 2021
- 12:40 **Nowy kurs** – komediodram., USA '21
- 14:15 **Matrix Reaktywacja** – s.f., USA '03
- 16:35 **Zanim się pojawił wiesz** – film obycz., USA/W. Bryt. 2016
- 18:25 **Przed wschodem słońca** – melodram., Austria/Szwajcaria/USA 1995
- 20:10 **Godzilla vs. Kong** – thriller, Australia/Indie/Kan./USA 2021
- 22:05 **PREMIERA: Kim Wall, zaginiona na morzu (1, 2)** – dok.
- 0:10 **Obecność 3: Na rozkaz diabła** – horror, USA/Wielka Brytania 2021

## HBO 2

- 14:25 **Wampiry: Dziedzictwo 4 (5)** 15:10 **Batwoman 3 (13)** 15:50 **Obsesja Eve 4 (7)** 16:35 **Kong: Wyspa Czaszki** – film przyg., USA/Chiny 2017 18:35 **Hobbit: Bitwa Pięciu Armii** – film fantasy, Nowa Zelandia/USA 2014
- 21:00 **Pokuta** – melodram., W. Bryt./Fr./USA 2007 23:05 **Irma Vep (2)** 0:05 **Gentleman Jack 2 (8)** 1:05 **Barry 3 (8)** 1:35 **Dziecko (8)**

## HBO 3

- 14:25 **Szkoła czarownic: Dziedzictwo** – dram. fantasy, USA/Kan. 2020 16:00 **Grace (5, 6)** 16:55 **Ocean's 13** – kom. sens., USA 2007 18:55 **Sukcesja 3 (8)**
- 20:00 **Westworld 3 (7)** 21:00 **Miłość ponad czasem (5)** 22:00 **Premiera: Marzenia o Manhattanie (6)** 22:40 **Matrix Zmartwychwstania** – film s.f., Australia/USA 2021 1:05 **451° Fahrenheit** – dram. s.f., USA 2018

## CINEMAX

- 13:05 **Otto** – film biograficzny, Rumunia/Belgia 2020 14:55 **Lemony Snicket: Seria niefortunnych zdarzeń** – familijny, USA/Niem. 2004 16:45 **Miołdzi, do dzieła** – kom., Meksyk 2020 18:35 **Początek** – dram. obycz., Rumunia 2020
- 20:00 **Lewy sercowy** – kom., USA 2002 21:40 **Złe prawo** – thriller, Irlandia 2020 23:10 **Zanka Contact** – dramat obyczajowy, Fr./Maroko/Belgia 2020

## CANAL+ PREMIUM



## 21.00 BÓG NIE UMARŁ...

- 11:15 **Ojcowie kontra zięciowie** – kom., Niemcy 2020
- 12:45 **Fatima** – dramat obycz., USA 2020
- 14:35 **Lassie, wróć!** – film przyg., Niemcy 2020
- 16:15 **Trzy królowe** – komedia, USA 2021
- 17:50 **Lapu-capu** 18:00 **Transporter 2** – film sensacyjny, USA/Francja 2005
- 19:25 **Wojna z dziadkiem** – kom., USA/Wielka Brytania/Kan. 2020
- 21:00 **Bóg nie umarł: My, naród** – dramat obycz., USA 2021
- 22:30 **Zupa nic** – komediodramat, Pol. 2021
- 0:00 **Arka przetrwania** – film sens., Kanada 2020

## CANAL+ FILM

- 15:05 **Geniusze** – dram. biograf., W. Bryt./Niem./Pol. 2021 16:45 **Autostrada nadziei** – dram. obycz., USA 2019 18:05 **On i ona** – komediodram., Fr./Belgia 2019 19:55 **Lapu-capu** 20:00 **Śmierć Zygelmajmy** – dram. hist., Pol. 2021
- 21:30 **Songbird** – thriller s.f., USA 2020 22:55 **Klub roznodników** – kom., Fr. 2020 0:40 **Girl** – thriller, USA 2020

## ALE KINO+

- 13:55 **O wlos 14:30** **Naozycz świadek** – thriller, USA 1981 16:15 **Hi, How are You** 16:50 **Niebezpieczne listy Choderlosa de Laclos** 17:55 **Kupiliśmy zoo** – komediodramat, USA 2011
- 20:10 **Aż do piekła** – dramat obyczajowy, USA 2016 22:20 **Nieobliczalni** – komedia sensacyjna, Francja 2012 0:05 **Portret kobiety w ogniu** – melodramat, Francja 2019

## TVN FABUŁA

- 12:10 **Pytania** 12:25 **Noe: Wybrany przez Boga** – dramat przygodowy, USA 2014
- 15:15 **Kino Buzz Top 5 (13)** 15:25 **Vinci** – kom. krym., Pol. 2004 17:45 **Cafe szczęście** – komedia romantyczna, Polska 2019
- 20:00 **Saga "Zmierzchni": Książę w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009 22:50 **Towca czarownic** – film fantasy, USA/Chiny/Kan. 2015 0:55 **Romeo musi umrzeć** – film sens., USA 2000

## PARAMOUNT NETWORK



## 20.00 HELIKOPTER W...

- 5:40 **Allo, Allo 7 (3, 4)** 7:00 **Ali** – dramat biograf., USA 2001
- 10:30 **Trener** – dramat obyczajowy, USA/Niemcy 2005
- 13:25 **Czekolada** – komediodramat, USA/Wielka Brytania 2000
- 16:00 **Naręczona dla geniusza** – komedia romant., USA 1994
- 18:05 **Allo, Allo 6 (8)** 18:45 **Co ludzie powiedzą 2 (6, 7)** – kom.
- 20:00 **Helikopter w ogniu** – dramat wojenny, USA 2001
- 23:00 **Mission: Impossible 2** – film sensacyjny, USA/Niemcy 2000
- 1:30 **American Pie** – komedia, USA 1999

## WARNER TV

- 11:25 **Doktor Quinn 3 (20, 21)** 13:20 **Ostry dyżur 4 (11, 12)** 15:10 **Dzień za dniem 3 (18, 19)** 17:10 **Ostry dyżur 4 (13, 14)** 19:10 **Recepta na szczęście** – komediodramat, USA 2008
- 20:55 **Niedokończony interes** – komedia, USA 2015 22:40 **Kryptonim "Freedom Strike"** – film sensacyjny, USA 1998 0:25 **Poznaj moich Spartan** – komedia, USA 2008

## 13 ULICA

- 10:00 **Dowody zbrodni 2 (20, 21)** 12:00 **Agenci NCIS: Los Angeles 10 (21, 22)** 14:00 **Prawdziwe zbrodnie: Kobiety, które zabijają 20 (12)** 15:00 **Zabójcze kulty** (2) 16:00 **Dowody zbrodni 2 (22)** 17:00 **Dowody zbrodni 3 (1)** 18:00 **Chicago PD. 6 (2, 3)**
- 20:00 **Agenci NCIS: Los Angeles 10 (23, 24)** 22:00 **Hawaii 5.0 10 (1, 2)** 0:00 **Dowody zbrodni 2 (22)**

## CANAL+ DOMO HD

- 16:30 **Zbudujemy ten dom (4)** 17:00 **Gardeners' World 11 (20)** 18:00 **Ucieczka na wieś 20 (42)** 18:50 **George Clarke – projekty do poprawy (1)** 19:40 **Daleko od miasta 7 (5)**
- 20:10 **Cudotwórcy** – kupno, sprzedaż 4 (5) 21:00 **Premiera: Grunt to ogród (2)** 21:30 **Premiera: Pokochaj swój ogród 11 (8)** 22:30 **Wielkie marzenia w małych przestrzeniach (5)** 23:45 **Male i wspaniale 3 (7)**

## TVP KOBIEĆA



## 11.11 DZIEŃ NIE...

- 7:45 **Więzień miłości** 8:45 **M jak miłość (339)** 9:40 **Dzikie pszczoły** 10:50 **Wspaniałe stulecie (40)** 12:00 **Pytanie na śniadanie – pobudka** 12:20 **Pytanie na śniadanie – magazyn** 14:55 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn
- 15:30 **Ojciec Mateusza 23** 17:20 **Piękno, zgłoś się!** 17:50 **Dzikie pszczoły** 19:00 **Jutro należy do nas (11)** – krym.
- 19:30 **Serial** 20:30 **Sześć siostr (27)** 21:30 **Jeden dzień** – melodramat, USA/Wielka Brytania 2011 (s. 15)
- 23:20 **Wnętrza z odzysku (2)**

## POLSAT CAFE

- 9:00 **Demakijaż (123, 124)** 10:00 **Nasz nowy dom (242)** 11:00 **Randka z nieznanym (41, 42)** 13:00 **Suknie marzeń (12)** 13:30 **Top Chef (34)** 15:00 **Shopping Queens. Królowe Zakupów (6, 7)** 17:00 **Bogaty dom – biedny dom (32)** 18:00 **Nasz nowy dom (205, 206)** 20:00 **Zdrady (137)** 21:00 **Gry małżeńskie (119, 85)** 23:00 **Zdrady (192)**

## ROMANCE TV

- 16:15 **Hotel Marzeń: Tobago** – film obycz., Austria/Niem. 2011 18:05 **Miłość, dzieci i wielkie serce** – film obyczajowy, Niemcy 2006
- 20:00 **Inga Lindström: Ślubna gorączka** – film obycz., Niem. 2021 21:55 **Zwierzyniec doktor Mertens (17)** 22:55 **Lena Lorenz: Dwóch ojców** – film obycz., Niem. 2018 0:50 **Inga Lindström: Ślubna gorączka** – film obycz., Niem. 2021

## CANAL+ KUCHNIA

- 16:00 **Premiera: Żołądek czy rozsądek 9 (17, 18)** 17:00 **Jamie Oliver: po prostu warzywa (4)** 18:00 **Francuskie wędrówki Julie 8 (8)** 19:05 **Zgrillowani 2 (3)** 19:35 **U sąsiadów w kuchni 9 (9)**
- 20:05 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 4 (7, 8)** 21:45 **Jakubik rozgrzyza Włochy 3 (2)** 22:15 **Domowa piekarnia Kucharskiego 3 (8)** 22:45 **David Rocco – Dolce Italia (4, 5)** 23:45 **U sąsiadów w kuchni 9 (8)**

## TVN STYLE



## 22.43 JAKIŻ...

- 10:25 **Perfekcyjna pani domu (2)** 11:30 **Kuchenne rewolucje (5)** 12:35 **Jestem z Polski** 13:35 **Salon sukien ślubnych: Polska** 15:10 **Ach, ten ślub!** 17:10 **Kobieta na krańcu świata (1/9)** 17:45 **Kuchenne rewolucje (11)** 18:50 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3)** 19:30 **W czym do ślubu? (2)** 20:05 **Zrób coś z tym dzieckiem (2)** 20:40 **Skarby z szafy** 21:10 **Inspirujące kobiety (2)** 21:40 **Kto tu mieszka?** 22:25 **Pani gadżet (8)** 23:00 **Bez tabu (4)**

## TLC

- 14:00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie** 16:00 **Historie wielkiej wagi** 17:00 **Siostry wielkiej wagi 3** 18:00 **Mistrzowie remontu** (4) 19:00 **Salon sukien ślubnych: Dubaj (2)** 19:30 **Skarby z szafy (4)** – pr. rozr. 20:00 **Premiera: Mali ludzie, wielka rodzina 7** 21:00 **Derrico: rodzinka razy cztery (11)** 22:00 **Kiedy dzieci mają dzieci 5 (12)** 23:00 **Skórce na ratunek (2)**

## HGTV

- 17:50 **Zarobić na remoncie** – Atlanta 2 (2) 18:25 **Nowa Maja w ogrodzie 6 (15)** 18:55 **Akademia ogrodnika (15)** 19:00 **Nowe życie na Karaibach 14 (6, 7)** – pr. rozr. 20:00 **Recepta na stary dom (4)** 20:35 **Remont na płazy** – nowe rozdanie (3) 21:30 **Poszukiwacze domów 185 (5)** 22:00 **Moje miasto, mój dom 5 (6)** 23:00 **Dokończmy ten remont (1/4)**

## FOOD NETWORK

- 11:25 **MasterChef – najlepszy z najlepszych** 12:55 **MasterChef Junior (3)** – program rozrywkowy, Polska
- 14:30 **Sztuka mięsa (1-5)** 17:00 **Makłowicz w drodze (4-6)** 18:35 **Kuchnia dla odważnych (6)** 19:10 **Barbecue na wypasie (1/13)** 19:45 **Apetyt na miłość (3)** 20:45 **Pizza Hero (2)** 22:20 **Festiwal jedzenia (2)** 22:55 **Tak smakuje dziękuję (5)** 23:30 **Sexy kuchnia Magdy Gessler (2)**





**11:30 PREMIERA:**  
Gorączka złota: rzeka skarbów  
**13:00 PREMIERA:**  
Gorączka złota  
**14:00 PREMIERA:**  
Nagi instynkt przetrwania: Elita  
**15:00** Złomowisko PL (1)  
**16:00** Nic do ukrycia 2 (1)  
**17:00** GameStop: Amatorzy kontra Wall Street – dok.  
**18:00** Gorączka złota: klan Hoffmannów  
**22:00 PREMIERA:**  
Łowcy opali (9)  
**23:00 PREMIERA:**  
Potwory z Alaski  
**0:00** Fani czterech kółek  
**1:00** Hot rody wg Kindy  
**2:00** Militaria na warsztat (9)

#### DISCOVERY SCIENCE

**8:00** Jak działa wszechświat?  
**11:00** Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – pr. rozrywk.  
**12:00** Patent na gadżet  
**13:00** Tajemnice oceanów  
**14:00** Zoom na architekturę  
**15:00** Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem  
**17:00** S.O.S. z kosmosu  
**18:00** Jak to jest zrobione?  
**23:00** Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki

#### TRAVEL CHANNEL

**14:15** Makłowicz w Polsce  
**15:25** Człowiek kontra jedzenie  
**15:55** Dziwaczne potrawy  
**16:55** Włoski kęs  
**18:00** Sekrety doliny Inków  
**19:05** Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta  
**20:05** Rodzinne spotkania przy stole  
**21:05** Kosakowski. Nieoczywiste  
**21:35** Michniewicz: Inny świat  
**22:10** Kamperowe wyzwania  
**23:10** Sekrety dzikich zwierząt

#### CANAL+ DOKUMENT

**9:10** Polowanie na Hitlera  
**10:50** Polska z góry 4  
**11:45** Kret w Korei  
**14:00** Upadek Związku Radzieckiego  
**15:00** Legendy komedii 4  
**16:35** Automania  
**17:30** Grand Prix Monako. Wielkie odliczanie  
**19:05** Przepychi i blask: historia Riwiery Francuskiej  
**20:00** China Express: podróż jedwabnym szlakiem  
**23:00** Jak woda  
**0:40** @MIRIAMFROMPOLAND  
**2:00** O co biega?



**12:00** Tajemnice podwodnych wraków (6)  
**13:00** Odludna wyspa (6)  
**14:00** Najniebezpieczniejsze drogi Europy (9)  
**15:00** Megalotnisko w Dubaju (7)  
**16:00** DNA maszyn (2)  
**17:00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Uzbrojenie i taktyka  
**18:00** Niezwykłe zjawiska pogodowe (1)  
**19:00** Katastrofa w przestworzach  
**21:00 PREMIERA:**  
Porzucone konstrukcje (3)  
**22:00** Kosmiczna inżynieria (2)  
**23:00** Alarm dla Ziemi  
**0:00** Megaremonty (1/2)

#### NAT GEO WILD

**10:00** Królestwo drapieżników  
**11:00** Parki narodowe USA  
**12:00** Chiny: ukryte królestwa  
**13:00** Zimowe królestwo  
**14:00** Walki zwierząt  
**15:00** Zwierzaki w amoku  
**16:00** Niezwykły dr Pol  
**17:00** Cesar Millan na ratunek  
**21:00** Tajemnice dzikiej Azji  
**21:00** Niezwykły dr Pol  
**23:00** Zwierzaki w amoku

#### OTV

**11:10** Fani czterech kółek  
**17:10** K2 – kierowców dwóch  
**17:40** Absurdy drogowe  
**18:10** Militaria na warsztat – unboxing  
**19:10** Samochody – klasyka gatunku 9 – dok.  
**20:10** Garage Squad  
**21:10** Ale jazda  
**22:10** Alarmowy 091 – policjanci z Hiszpanii  
**23:10** A8 – autostrada na Zachód  
**0:10** Samochody – klasyka gatunku  
**1:10** Militaria na warsztat

#### PLANETE+

**11:00** Zachwycająca Północ  
**12:00** Zagadkowy Układ Słoneczny – serial dok.  
**14:00** Głośni i wściekli. O co chodzi populistom?  
**16:00** Niezwykłe podróże koleją  
**17:00** Dziką Brazylię  
**18:00** Świat z góry 9  
**19:00** Wiatr 3  
**21:00** Laguna Truk – zemsta za Pearl Harbor  
**22:00** Bitwa o ciężką wodę  
**23:00** Polska z góry 6  
**0:00** Życie w wanie – nowy amerykański sen – film dok.



**9:40** Normandia. Ostatni bohaterowie desantu (2-ost.)  
**10:40** Marusarz  
★ ★ Tatrzański Orzeł – obycz., Polska 2021  
**12:00** Buffalo Bill  
★ ★ Indianie – western kom., USA 1976  
**14:15** Historia polskiego sportu (1) – dok.  
**15:50** Upadek cesarstwa rzymskiego – dram. kostium., USA 1964  
**19:00** Lubie patrzeć, jak wschodzi słońce – film dok., Pol. 2019  
**20:00** Autoportret za mgłą. Olga Boznańska – dok.  
**21:00** Upadek historii (68)  
**21:45** Znachor – dramat  
★ ★ obycz., Polska 1981  
**0:00** Wojna światów

#### HISTORY

**12:10** Wojny magazynowe 10  
**13:05** Wojny magazynowe 13  
**14:30** Bitwy magazynowe 2  
**15:20** Wykute w ogniu 8  
**16:15** Nowe życie starych domów 4  
**17:10** Ludzie gór 6  
**19:05** Bitwy magazynowe 2  
**20:00** Starożytni kosmici 12  
**21:00** II wojna światowa w kolorze: największe bitwy  
**22:00** Powrót do przeszłości  
**23:00** Gwiazdy lombardu 23

#### POLSAT WARSZAWA

**13:40** Wojenne fabryki 3  
**14:35** Wielkie zagadki starożytności  
**15:35** Mity: Tajemnice ludzkości  
**16:50** Konspiracje  
**17:45** Starożytna apokalipsa  
**18:50** Wielkie zagadki starożytności  
**19:55** Tajemnice templariuszy  
**21:00** Rodzina królewska: Utrzymać koronę  
**22:20** Wojna o tron  
**23:15** Tajemnice sześciu zón  
**0:25** Wojna asów przestworzy

#### CI POLSAT

**13:15** Sprawiedliwość po amerykańsku  
**14:15** Łowca zbrodni 7  
**15:10** Kobiety kryminału  
**15:40** Polskie zabójczynie  
**16:05** 48 godzin 24  
**17:05** Więzy zbrodni  
**18:05** Mordercze związki  
**19:05** Morderca na pokładzie 2  
**20:00** Kobiety, które zabijają 16  
**21:00** Zbrodnia po angielsku 4  
**22:00** Prawda leży pod ziemią  
**23:00** Chippendales: mroczne sekrety – serial dok.



**6:15** Redakcja: Dział Śledczy (32)  
**7:20** Pod lupą (6, 7)  
**8:25** Poszukiwacze historii (8)  
**8:50** Pogromcy mitów  
**9:50** Supermaszyny (9)  
**10:50** Dynastie, które zmieniły świat (2)  
**11:50** Starożytni kosmici (5)  
**12:50** Kryptonim szef (2)  
**13:45** Rolnicy. Podlasie  
**15:45** Gwiazdy lombardu  
**18:00** Poszukiwacze złota w Australii  
**20:00** Wojny magazynowe (9, 10)  
**21:00** Wojny przewoźników (9, 1)  
**22:00** Starożytni kosmici (1, 2)  
**0:00** Nieodkryte sekrety II wojny światowej

#### 330 UNIT

**12:35** Top Gear 8  
**13:50** Co jemy w samolocie  
**15:00** Graham Norton Show 28  
**16:10** Top Gear: samoloty, podziemi i inne pojazdy  
**17:15** Top Gear 12  
**18:30** Dragons' Den: Jak zostać milionerem 17  
**19:35** Top Gear 8  
**20:50** Top Gear: samoloty, podziemi i inne pojazdy  
**22:00** Dywizjon 617: Niszczyciele tam  
**23:00** Największe mity europejskich monarchii

#### DOC EARTH

**13:55** W okowach mrozu 9  
**14:55** W okowach mrozu: bohaterowie  
**15:50** Życie na pustkowiu 5  
**16:50** Ameryka Północna z Simonem Reeve'em  
**17:50** Cała prawda o kosmetykach  
**18:55** Lodowe miasto: Życie na krawędzi 19:55  
Zmiany klimatu: fakty  
**20:55** Życie na pustkowiu 3  
**21:55** W okowach mrozu 6  
**23:00** Cała prawda o nadwadze – film dok.

#### ID

**8:00** Kiedy morderca puka do drzwi 10:00  
Mroczne sekrety Ameryki 12:00  
Śmiertelna perfekcja  
**14:00** Toksyczny układ  
**16:00** Zbrodnia z pierwszych stron gazet  
**18:00** Krwawa układanka  
**20:00** Naznaczeni morderstwem  
**21:00** W imię sprawiedliwości 4  
**22:00** Mroczne piętno  
**23:00** Wyrok do podważenia  
**1:00** Pamięć do zbrodni  
**2:50** Krwawa układanka



**20:13** MINĘŁA DWUDZIĘSTA  
**8:18** Minęła ósma  
**9:00** Serwis Info  
**9:11** Minęła dziewiąta  
**9:40** Plan dnia  
**10:00** Serwis Info  
**12:00** Info Raport  
**13:29** Serwis Info  
**15:29** Info dzień  
**17:00** Teleexpress  
**17:15** Teleexpress Extra  
**17:30** O co chodzi  
**18:00** Panorama  
**18:19** Serwis Info  
**18:37** O tym się mówi  
**19:30** Wiadomości  
**19:58** Gość  
"Wiadomości"  
**20:13** Minęła dwudziesta  
**21:00** Nie da się ukryć  
**21:20** Serwis Info  
**21:50** W tyle wizji  
**22:25** Serwis Info  
**22:30** W tyle wizji extra  
**23:00** INFO wieczór

#### POLSAT NEWS

**7:40** Graffiti  
**8:00** Nowy dzień  
**10:00** W rytmie dnia  
**12:50** Wydarzenia 12:50  
**13:30** W rytmie dnia 15:50  
Wydarzenia 15:50  
**16:10** Więcej „Wydarzeń”  
**16:30** W rytmie dnia 17:30  
Punkt widzenia  
**18:50** Wydarzenia 18:50  
**19:20** Gość „Wydarzeń”  
**20:00** Debata dnia  
**21:00** Raport  
**21:50** Wydarzenia wieczorne  
**22:30** Dzień na świecie  
**23:30** Obraz dnia

#### POLSAT NEWS 2

**15:20** Z klimatem i z pasją  
**15:50** Gość „Wydarzeń”  
**16:15** #Jesteśmy dla dzieci  
**16:45** Interwencja – taka jest Polska  
**17:35** Wydarzenia 17:50  
Więcej „Wydarzeń”  
**18:10** #Jesteśmy dla dzieci  
**18:35** Debata dnia  
**19:35** Interwencja – taka jest Polska  
**20:20** Interwencja  
**20:40** Państwo w państwie  
**22:30** Wydarzenia 23:05  
Gość „Wydarzeń”

#### WYDARZENIA 24

**9:00** Wydarzenia 12:50  
Wydarzenia 12:50  
**13:30** Wydarzenia 15:50  
Wydarzenia 15:50  
**16:10** Więcej „Wydarzeń”  
**16:20** Gość „Wydarzeń”  
**24** 16:45  
Wydarzenia 18:50  
Wydarzenia 18:50  
**19:25** Gość „Wydarzeń”  
**20:00** Wydarzenia 21:50  
Wydarzenia wieczorne, pogoda  
**22:30** Wydarzenia 1:00  
Dzień na świecie  
**1:25** Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny



**19:25** FAKTY PO FAKTACH  
**6:00** Serwis informacyjny  
**16:00** Fakty po południu  
**18:00** Serwis informacyjny  
**18:35** Ranking Mazura  
**19:15** Serwis informacyjny  
**19:25** Fakty po Faktach  
**20:30** Czarno na białym  
**21:00** Serwis informacyjny  
**22:00** Szkoła kontaktowa  
**23:00** Dzień po dniu  
**0:00** Fakty po Faktach  
**1:00** Czarno na białym  
**1:40** Ranking Mazura  
**2:10** Nowa Maja w ogrodzie  
**2:30** Akademia ogrodnika  
**2:35** Superwizjer

#### TVN 24 BIS

**12:55** Kijek w kosmosie  
**13:10** Fakty po Faktach 13:50  
Kropka nad i  
**14:20** Polska i świat  
**15:15** Kijek w kosmosie  
**15:25** Fakty o świecie  
**16:00** Dzień na świecie  
**18:30** Fakty o świecie  
**19:00** Fakty  
**19:30** Fakty po Faktach  
**20:00** Kropka nad i  
**20:20** Fakty o świecie  
**21:50** Rozmowy dnia  
**21:50** Dzień na Bis  
**23:00** Czarno na białym – magazyn

#### TVN 3

**16:00** Antenowe remanenty  
**16:30** Program lokalny  
**16:45** Express regionów  
**17:00** Program lokalny  
**17:30** Telekurier  
**18:00** Program lokalny  
**20:20** Przysięga  
**21:10** Info Wilno  
**21:25** Dziennik regionów  
**21:30** Program lokalny  
**21:50** Studio LOTTO  
**22:00** Dziennik regionów, pogoda  
**22:17** Kryminalna siódemka  
**22:30** Projekt policja  
**23:00** Echa dnia

#### TV TRWAN

**17:10** „Hostia stała się Ciałem, wino stało się Krwią”  
**17:25** Święty na każdy dzień  
**17:30** Odpowiedzialni za Kościół  
**17:55** Poczet wielkich Polaków  
**18:00** Anioł Pański  
**18:05** Informacje dnia  
**18:15** Rozmowy niedokończone  
**19:25** Święty na każdy dzień  
**19:30** Koncert Jednego Serca, Jednego Ducha 2022 w Rzeszowie  
**22:30** Ja jestem chlebem żywym  
**23:00** Ziemia Obiecana – serial religijny



## EUROSPORT 1



## 2.00 WSPINACZKA

- 9:30 Kolarstwo – Wyścig dookoła Belgii  
10:30 FIA WEC – Wyścig 24-godzinny w Le Mans – Wyścig  
12:00 Kolarstwo – Wyścig dookoła Słowenii  
13:00 Kolarstwo – Wyścig dookoła Słowenii  
15:15 Kolarstwo – Wyścig dookoła Belgii  
17:15 Kolarstwo – Route d'Occitanie – 1. etap  
18:30 Cycling Show  
19:05 Wspinaczka – Zawody PŚ w Brixen  
20:00 Wspinaczka – Zawody PŚ w Brixen  
21:00 Kolarstwo – Wyścig dookoła Słowenii  
22:00 Kolarstwo – Wyścig dookoła Belgii  
23:00 Kolarstwo – Route d'Occitanie – 1. etap

## TVP SPORT



## 19.00 DART

- 4:45 Siatkówka kobiet – Liga Narodów: Polska – Tajlandia  
7:15 Piłka nożna – El. MŚ: Kostaryka – Nowa Zelandia  
9:20 Lekkoatletyka – Mityng EAA Silver – Samorin 2022  
11:00 Megafights – walki stulecia (33)  
11:55 Piłka nożna – Liga Narodów – mecz: Polska – Belgia  
14:05 Piłka nożna – Odcinanie do mundialu  
16:05 Siatkówka kobiet – Liga Narodów: Polska – Tajlandia  
18:00 Ring TVP Sport  
19:00 Dart – World Cup of Darts we Frankfurcie nad Menem – 1. dzień  
23:00 Sportowy wieczór

## POLSAT SPORT



## 20.00 SIATKÓWKA KOBIEC

- 9:00 Siatkówka kobiet – Liga Narodów: Kanada – Belgia  
11:00 Siatkówka kobiet – Liga Narodów: Japonia – Polska  
13:00 Siatkówka kobiet – Liga Narodów: Bułgaria – Japonia  
15:30 Siatkówka mężczyzn – Liga Narodów – mecz: Francja – Polska  
18:00 Siatkówka kobiet – Liga Narodów: Polska – Tajlandia  
20:00 Siatkówka kobiet – Liga Narodów – mecz: Serbia – Korea Południowa  
23:00 Siatkówka kobiet – Liga Narodów – mecz: Włochy – Dominikana

## MTV POLSKA



## 22.55 EX ON THE BEACH

- 6:00 MTV Breakfast Club – teledyski  
9:15 Nastoletnie matki OG – dok.  
12:50 Smakowite 2  
14:40 Catfish 5  
16:30 Niemożliwe! 20  
17:25 Niemożliwe! 23  
17:55 Niemożliwe! 14  
18:20 Catfish 8 – reality show  
21:00 Niemożliwe! 20 – reality show  
21:30 Niemożliwe! 21 – reality show  
22:00 Ex On The Beach USA – reality show  
22:55 Ekipa z New Jersey. Rodzinne wakacje  
23:55 Warsaw Shore – Ekipa z Warszawy 8  
0:50 Niemożliwe! 22

## DVB



## 18.00 THE BEACH

- 15:15 Ela, Oskar i Puf  
15:35 Cześć, czy mogę Cię zjeść?  
15:55 Mała szkoła Helenki  
16:10 Clifford – wielki czerwony pies  
16:40 Tobot – Galaktyczni detektywi  
17:10 Niesamowity Dziń  
17:20 Rodzina Treflików  
17:45 Wisper  
18:05 Alice i Lewis  
18:35 Skylanders Academy  
19:00 Heidi  
19:20 Tupcio Chrupcio  
19:30 Stacyjkowo  
19:40 Super Wings  
19:50 Czytanie przed snaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom  
20:00 Sąsiedzi



## 12.15 TOMEK

- 12:15 Tomek i przyjaciele 20  
12:40 Gus. Mały – wielki rycerz  
12:50 Moje urodziny  
13:00 Strażak Sam 13  
13:30 Bing  
14:00 Ciekawski George  
15:15 Marta mówi  
16:30 Koci Domek Gabi  
16:55 Zouk  
17:10 Milo  
17:55 Summer i Todd – Na słonecznej farmie  
18:15 Chi Chi Love  
18:30 Ciekawski George  
19:20 Koci Domek Gabi  
19:45 LOL House of Surprises  
20:00 Barbie: Dreamhouse Adventures 2

## EUROSPORT 2

- 10:30 Kolarstwo – Wyścig dookoła Słowenii  
11:15 Kolarstwo – Wyścig dookoła Belgii  
12:00 Snooker – Turniej World Grand Prix  
14:00 Tenis – Turniej French Open w Paryżu  
19:00 Kolarstwo – Wyścig dookoła Belgii  
19:45 Kolarstwo – Wyścig dookoła Słowenii  
20:30 Discovery golf  
21:00 Snooker – Turniej World Grand Prix  
23:00 Tenis – Turniej French Open

## POLSAT SPORT NEWS

- 6:00 Monster Jam  
7:00 Piłka nożna z archiwum  
9:00 Cafe Futbol  
11:00 Sporty walki – FEN MMA  
12:00 Tenis – Turniej ATP w Halle  
14:00 Tenis – Turniej ATP w Halle  
17:30 Tenis – Turniej ATP w Halle  
20:00 Lekkoatletyka – Diamantowa Liga w Oslo  
22:00 Piłka nożna z archiwum  
1:30 Piłka nożna – Eliminacje MŚ – mecz: Polska – Andora

## CANAL+ SPORT

- 8:10 Sędziowie (1)  
9:00 Koszykówka mężczyzn – Liga hiszpańska  
11:00 Tenis – Turniej WTA w Berlinie  
13:00 Tenis – Turniej WTA w Berlinie  
19:00 Turbo-kozak  
19:25 O co biega?  
20:00 NBA Action  
20:30 Premierowa jazda  
20:45 Afera w Nike  
22:20 Boks – Gala w Londynie: Richard Riakporhe – Fabio Turchi  
23:30 News+  
0:00 Basket+

## ESKA TV

- 8:00 ESKA TV info  
8:05 Made in Poland  
9:00 Hity na czasie  
12:00 Miejska lista  
13:00 Hity na czasie  
14:00 Historia jednej piosenki  
15:00 Co się słucha?  
16:00 Historia jednej piosenki  
17:00 Szybkie strzały  
18:00 HITY Baby One More Time  
19:55 ESKA TV info – pr. informacyjny  
20:00 The best of ESKA  
21:00 Polacy za granicą  
23:00 Warsaw Shore

## ELEVEN SPORTS 1

- 14:00 Piłka nożna – Liga włoska  
16:00 Piłka nożna – Liga francuska  
18:00 Magazyn PGE Ekstraligi  
18:55 Żużel – Liga szwedzka – mecz: Piraterna Speedway – Kumla  
Indianerna Speedway  
21:00 Żużel – PGE Ekstraliga  
21:30 GP Confidential  
22:00 Piłka nożna – Liga francuska  
0:00 Piłka nożna – Liga hiszpańska  
2:00 Piłka nożna – Liga włoska

## POLSAT SPORT EXTRA

- 7:00 Cafe Futbol  
9:00 Boks – Gala Ring Club Professional 3 w Poznaniu: Michał Chudecki – Timur Kuzachmedow  
11:00 Strzelnica Navala  
12:00 Strzelnica Renaty Mauer (3)  
13:00 Tenis – Turniej ATP w Londynie  
20:30 Piłka nożna – Liga Narodów  
1:00 Boks – Gala Chorten Boxing Show 3 w Białymstoku: M. Syrowatka – M. Czurbanow

## CANAL+ SPORT 2

- 13:30 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Wisła Kraków – Cracovia  
15:35 Koszykówka mężczyzn – Liga hiszpańska  
17:45 Basket+  
18:00 Piłka nożna – Liga hiszpańska  
19:00 Foot truck  
19:30 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa  
20:00 Tenis – Turniej WTA w Berlinie – 3. runda gry pojedynczej  
0:00 Koszykówka mężczyzn – Liga hiszpańska – faza play-off

## TVN TURBO

- 10:10 Samochód marzeń – kup i zrób  
12:10 Wojny samochodowe  
14:10 Zawodowi handlarze  
15:40 Zakup kontrolowany  
16:40 Duda kontra Szafranski  
17:25 101 gadzinów motoryzacyjnych  
17:55 Bezwypadkowa okazja  
19:20 Samochód marzeń – kup i zrób  
21:20 Wojny samochodowe  
22:20 Ciężarówką przez Stany  
23:20 Borys kontra gadzety – pr. rozrywkowy

## POLSAT PLAY

- 10:00 Gwiazdy lombardu  
11:00 Handlarze historii  
12:00 Więzienny świat  
13:00 Wojny magazynowe  
14:00 Hardkorowy lombard  
15:00 Gwiazdy lombardu  
16:00 Polacy za granicą  
17:00 Więzienny świat  
18:00 Poszukiwacz historii – serial dokum.  
20:00 Drwale i inne opowieści Bieszczad  
22:00 Górale  
22:30 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi  
23:30 Więzienny – dok.

## CANAL+ SPORT 5

- 12:35 O co biega?  
13:10 Salt Main Cup 2022  
13:25 Piłka nożna – Liga hiszpańska  
14:30 Magazyn eWinner 1. ligi żużlowej  
15:00 News+  
15:35 Magazyn PGE Ekstraligi  
17:10 Żużel – 2. liga  
19:20 Żużel – eWinner 1. liga żużlowa  
21:30 Magazyn eWinner 1. ligi żużlowej  
22:00 Speedway+  
22:30 Boring World Weekly – Wokół ringu  
23:00 News+

## POLO TV

- 11:00 Tylko dance  
12:00 To hit!  
12:15 Tylko dance  
13:00 To hit!  
13:15 Tego słuchacie  
14:45 I love disco  
16:00 Najlepsze z najlepszych!  
17:00 Disco Weekend z Blondi  
18:30 Letnia Scena Polo TV  
19:30 Lista przebojów Polo TV – pr. muzyczny  
20:00 Wielkie powitanie lata w Krynicy Morskiej  
21:00 Wesela z piekła rodem  
23:45 Miłość w rytmie disco – serial obyczajowy

## BROWERANE

- 13:00 Jaś Fasola 5  
13:40 Jaś Fasola  
14:00 Tom i Jerry Show 4  
14:50 Lampart 3  
15:00 Tomek i Przyjaciele 25  
15:30 Grizzly i Lemmingi 2  
16:00 Tom i Jerry Show 5  
16:30 Tom i Jerry w Nowym Jorku  
17:00 Taffy 2  
17:10 Taffy 17:45 Lampart 3  
18:00 Wyluzuj, Scooby-Doo!  
18:30 Ninja Express  
19:00 Jaś Fasola 19:30 Jaś Fasola 3  
20:00 Zwirowane melodie: Kreskówki 2 – serial anim.

## DISNEY JUNIOR

- 12:00 Kurczaki na tropie  
12:30 Pidżamersi 5  
13:00 Blue 2  
14:00 Bingo i Rolly w akcji 3  
15:00 T.O.T.S. Totalnie Odłotowy Transport Słodzików 2  
15:30 Pidżamersi 5  
16:00 Blue 16:30 Spidey i superkumple 17:30 Myska Miki: Frajdomek 18:30 Kurczaki na tropie 19:00 Pidżamersi 3  
19:30 Spidey i superkumple – anim.  
20:00 Blue – serial anim.





TWOJA URODA



# Akcja depilacja

Latem jeszcze bardziej zależy nam na gładkiej skórze. Oto sprawdzone domowe sposoby depilacji.



**Z**anim zaczniesz depilację, zrób peeling ciała lub tej jego części, którą poddasz zabiegowi. Dlaczego? Peeling „podnosi” włosy i wtedy łatwiej dokładnie je usunąć. Co istotniejsze, regularne złuszczenie naskórka między zabiegami zapobiega wrastaniu odrastających włosków.

## Maszynka do golenia

To najszybszy i najprostszy sposób na pozbycie się owłosienia. Niestety nie jest trwały, bo włoski odrastają po 1-2 dniach. Poza tym maszynka do golenia ma

ostre „nożyki”, które podrażniają skórę i w efekcie pojawiają się zaczerwienienia lub drobne krostki. Aby tego uniknąć, przed goleniem rozgrzej skórę ciepłą wodą, a następnie nałóż na nią żel, krem lub piankę do depilacji, która złagodzi skutki zabiegu. Niestety jest jeszcze jeden minus – włoski po goleniu mają tendencję do wrastania, a odrastają ciemniejsze i twardsze.

## Krem do depilacji

Ten sposób daje lepsze efekty (gładka skóra utrzymuje się 3-5 dni), a do tego zabieg jest

## WOSK DO CIAŁA

Wegański, z olejkiem różanym, olejkami jojoba i ekstraktem z aloesu. Velvetic, 11,99 zł (16 pasków)

## MASZYNKA DO GOLENIA

Z ruchomymi ostrzami (2 wkłady) i paskiem nawilżającym z aloesem. BIC Click Soleil 5, 19,99 zł

**TRWAŁE USUWANIE WŁOSKÓW**  
Jesienią i zimą możesz zrobić sobie zabieg depilacji laserowej (4-8 zabiegów). Jest to trwałe usunięcie włosów. Nie jest to zupełnie bezbolesna metoda, ale przynosi fantastyczne efekty: włoski zupełnie znikają, a jeśli coś pozostało, są ciemniejsze, jaśnie i cieńsze. Niestety, zabieg jest dość kosztowny (złoty pasek to koszt 150-200 zł za sesję!) i trzeba go powtórzyć raz na rok (jedną sesję).







### MASKA DO DEPILACJI

Do depilacji wrażliwych części ciała (bikini, pachy), z olejem kokosowym. Eveline, ok. 10 zł



### DEPILATOR ELEKTRYCZNY

Usuwa wraz z cebulkami włoski o długości nawet 0,5 mm. Philips, 129 zł

pełnie bezbolesny. Ponadto współczesne kremy do depilacji pozwalają przeprowadzić depilację nawet w 3-5 minut! Jednak nie każda skóra dobrze znosi te preparaty – bywa, że uczulają lub podrażniają wrażliwy naskórek. Dlatego przed zabiegiem warto przeprowadzić test na małej powierzchni skóry. Z kolei krem do depilacji dobierz do rodzaju skóry oraz części ciała. W drogeriach znajdziesz preparaty do skóry suchej, normalnej i wrażliwej, a także kremy do depilacji ciała, bikini, a nawet twarzy.

### Depilator elektryczny

Nie ma co się oszukiwać – ten zabieg jest dość bolesny i czasochłonny, zwłaszcza jeśli włoski nie są cienkie i słabe. Za to efekt jest fenomenalny, bo gładka

skóra utrzymuje się do 4 tygodni! Aby jednak tak było, włoski w czasie depilacji muszą mieć odpowiednią długość. A co zrobić, by złagodzić ból? Przed zastosowaniem depilatora możesz schodzić skórę zimną wodą lub kostkami lodu. Możesz też kupić depilator do stosowania na mokro, co również zmniejsza odczucie bólu.

### Plastry z woskiem

To kolejna dosyć bolesna metoda pozbywania się włosów, ale efekty również są zadowalające – utrzymają się do 4-5 tygodni. W salonach kosmetycznych wosk podgrzewany jest w mikrofali lub specjalnym urządzeniu. Natomiast plastry z woskiem do depilacji w domu wystarczy przez chwilę rozgrzać, trzymając je w dłoniach i pocierając nimi.

Następnie należy nałożyć plaster zgodnie z kierunkiem wzrostu włosów i zerwać zdecydowanym ruchem pód włos. Resztki wosku usuń mydłem, po czym koniecznie nawilż skórę olejkami bądź balsamem.

### Pasta cukrowa

W ostatnim czasie popularność zyskała depilacja pastą cukrową. Nie ma co się dziwić, ponieważ jest równie skuteczna jak wosk, a preparat (naturalny, który nie uczula) można przygotować samemu. Wystarczy połączyć 1 szklankę cukru, 1/4 szklanki miodu i sok z połowy cytryny. Pastę należy lekko podgrzać i nałożyć na skórę, kierując się pod włos. Następnie zerwij ją wraz z kierunkiem wzrostu włosów. Dzięki temu nie podrażnisz tak bardzo skóry.

### ŻEL ALOESOWY

Redukuje przesuszenia, szorstkość i objawy podrażnienia skóry. Eveline, ok. 18 zł

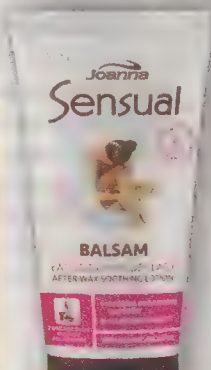


### KREM DO DEPILACJI

Do stosowania pod prysznicem, do skóry suchej. Veet, 26,99 zł

### KREM DO DEPILACJI TWARZY

Delikatny, z nawilżającym ekstraktem z alg morskich. Joanna Sensual, ok. 8 zł



### BALSAM DO CIAŁA

Łagodzi podrażnienia po depilacji. Joanna Sensual, ok. 9 zł



### MYDŁKO DO GOLENIA

Kremowe, zawiera sok z liści aloesu. Bielenda Vanity, 8,99 zł



### PEELING DO CIAŁA

Zawiera 99% składników naturalnego pochodzenia. Bielenda, 22,99 zł





Cukrzyca typu 1 w przeciwieństwie do cukrzycy typu 2 nie jesteśmy w stanie sami zapobiec.

# Wiesz, że cukrzyca niejedno ma imię?

**L**ila Moss, 19-letnia córka słynnej modelki Kate Moss, sama też już pracuje w tym zawodzie – mimo że nie jest całkiem zdrowa. Podczas corocznej MET gali pojawiła się w przezroczystej sukni, ukazującej pompę insulinową. Przykuła tym samym uwagę mediów i zwróciła ją na problem cukrzycy typu 1, na którą cierpi. To budujące, gdy celebrytka przyznaje się do choroby. Wiele osób, które również dotknęła ta przypadłość, może się przekonać, że nie musi ona im przeszkadzać – i to nie tylko w codziennym życiu, ale nawet w robieniu światowej kariery. Na szczęście są sposoby, by uregulować poziom glukozy we krwi, nie dezorganizując sobie nawet bardzo ciekawego, ale też mało ustabilizowanego życia.

Często można usłyszeć opinie, że na cukrzycę zapracowujemy sobie niezdrowym trybem życia. To prawda, lecz dotyczy ona 90 proc. chorych na cukrzycę typu 2. Jest też cukrzyca typu 1.

## Dwie cukrzyce

Lila Moss cierpi na cukrzycę typu 1 – insulinozależną, która zwykle rozwija się w dzieciństwie i wymaga zażywania insuliny. W przeciwieństwie do cukrzycy typu 2 jest to choroba o podłożu autoimmunologicznym. Nie sposób więc obwiniać osobę, która na nią zapadła, o to, że sama ją spowodowała swoim nierozważnym zachowaniem (niezdrową dietą, małą ilością ruchu itp.), tak jak to się zdarza w wypadku cukrzycy typu 2. Zważywszy na to, że na cukrzycę typu 1 cierpią dzieci i młodzi, aktywni ludzie, taki wynalazek

jak pompa insulinowa bardzo poprawia jakość ich życia.

## Jak działa pompa insulinowa?

Gdy słyszymy słowo „pompa”, zwykle wyobrażamy sobie urządzenie sporych rozmiarów. Tymczasem pompa insulinowa jest mała. To urządzenie, które wstrzykuje insulinę wtedy, gdy zachodzi taka potrzeba. Dlaczego jest tak bardzo pożądana przez osoby cierpiące na cukrzycę typu 1? Ponieważ młodzi ludzie szczególnie chcą żyć normalnie, próbować nowych rzeczy i nie lubią ograniczeń.

## Insulina nie wystarczy

Najważniejsze w leczeniu cukrzycy jest uregulowanie poziomu glukozy we krwi. Niektórzy mają z tym problem, nawet gdy systematycznie przyjmują leki. Przyczyną bywa nieuzasadnione, lecz powszechne przekonanie, że biorąc insulinę, nie trzeba stosować ograniczeń dietetycznych. Niestety – trzeba.



## Cukrzyca nie lubi ruchu. Wiedząc o tym, możemy jej zrobić na złość, a przy okazji jeszcze schudnąć i w znacznym stopniu poprawić swoją kondycję.

Tymczasem choroba – wręcz przeciwnie. Uregulowany tryb życia, właściwy raczej osobom starszym, sprzyja utrzymaniu jej w ryzach. Właśnie takie zarządzenia wspomagające jak pompa insulinowa pozwalają jej na pogodzie. Dzięki nim można się cieszyć pełnią życia, nie zaniedbując kontrolowania stanu zdrowia. Drugi powód tego, że pompa insulinowa jest tak pomocna, wiąże się z tym, że choć oba typy cukrzycy dają podobne objawy (wzmoczone pragnienie i apetyt, częste oddawanie moczu, podatność na infekcje, problemy z gojeniem się skaleczeń, osłabienie, przewlekłe zmęczenie i trudności ze skupieniem się), to w wypadku cukrzycy typu 1 mogą one być bardzo nasilone. Tymczasem u cukrzyków typu 2 ludzie żyją czasem latami, nie wiedząc o tym, że choroba niszczy stopniowo wszystkie ich organy.

### Zróbmy wszystko, by nie zachorować

Jeśli chodzi o pustoszenie organizmu, niebezpieczne są

oba typy cukrzycy. O ile na to, czy zachorujemy na typ 1, nie mamy wpływu, o tyle przed tym drugim mamy szansę się obronić. Pierwszy warunek to systematyczny ruch. Wystarczy ćwiczyć kilka razy w tygodniu po pół godziny dziennie, by ryzyko rozwoju cukrzycy spadło o 58%. Najlepsze są: szybki marsz, jazda na rowerze, pływanie, aqua aerobik i nordic walking. To szczególnie ważne przy insulinoopomości, która jest wstępem do rozwinięcia się cukrzycy. Aktywność fizyczna sprawia, że komórki stają się bardziej wrażliwe na insulinę. Im więcej ruchu, tym więcej mięśni, które spalają glukozę, zapobiegając jej odkładaniu się w tkance tłuszczowej. Poza tym regulują aktywność fizyczną zapobiegając nadwadze i otyłości, które zwiększają ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2.

### Kto jest narażony na cukrzycę typu 2?

Ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 wzrasta wraz z wiekiem. Dlatego zwłaszcza osoby powyżej 45. roku życia powinny regularnie sprawdzać poziom glukozy we krwi przynajmniej raz w roku. Dotyczy to też w szczególności tych, którzy są obciążeni innymi czynnikami ryzyka. Zachorowaniu na cukrzycę typu 2 sprzyjają różne schorzenia, w tym nadciśnienie i depresja. Czujność powinny zachować osoby genetycznie obciążone, u których w rodzinie występowała już cukrzyca. Wiadomo także, że ludzie żyjący w ciągłym pośpiechu i stresie częściej zapadają na wiele schorzeń, włącznie z cukrzycą. Wreszcie miłośnicy przetworzonej żywności, bogatej w cukry i tłuszcze nasycone, też sami mogą sobie zgotować los diabetyka...

■ DOROTA JASTRZĘBOWSKA

## Na co może nam pomóc propolis

Najbardziej znanym pszczelem produktem jest oczywiście miód. Innym wytworem działania pracowitych pszczół jest propolis, czyli kit pszczeli. Powstaje ze składników zbieranych z roślin (u nas pszczoły korzystają głównie z pąków drzew liściastych i kory drzew iglastych) i zawiera około 300 związków chemicznych. Wśród nich szczególnie cenne dla naszego zdrowia są flawonoidy, kwasy fenolowe i terpenoidy. Propolis z dawien dawna stosowany był w medycynie naturalnej, a dziś jego skuteczność w wielu wypadkach potwierdzają badania

naukowe. Propolis hamuje działanie licznych bakterii, jego alkoholowe roztwory nie pozwalają na rozwój grzybów, m.in. z grupy Candida odpowiedzialnych za często występującą dziś kandydozę. Także wirusy są wrażliwe na działanie kitu pszczelego, np. wirus opryszczki pospolitej. Właściwości propolisu są więc wykorzystywane np. w wypadku chorób gardła i krtani, aft czy pleśniawek. Maść z jego zawartością przyspiesza bliznowacenie ran, pomaga w leczeniu żylaków poudzi i hemoroidów. ■ MC



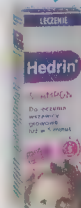
## APTECZKA

Przedstawiamy suplementy diety, których zażywanie może być zalecane przez lekarza jako wsparcie leczenia różnych chorób.



### CUKIERKI MELISOWE

Zawarta w cukierkach marki Reuter melisa wspiera funkcjonowanie układu nerwowego, ułatwiając zachowanie spokoju. Dostępne w aptekach i zielarniach.



### HEDRIN ROZTWÓR

Wyrób medyczny stosowany do zwalczania wszawicy. Nie zawiera substancji toksycznych, nie wymaga wyczesywania. Cena: ok. 23 zł (50 ml), ok. 33 zł (100 ml)



### KURKUMA PIPERYNA

Suplement diety, który dzięki swoim roślinnym składnikom wspomaga metabolizm, wzmacnia wątrobę i pęcherzyk żółciowy. Cena: ok. 30 zł (60 kaps.)



### CUKIERKI ALOESOWE

Zawierają ekstrakt z aloesu i olej z trawy cytrynowej. Wspierają odporność, pamięć, koncentrację i wspomagają przemianę materii. Dostępne w aptekach i zielarniach.





<https://pomagamukrainie.gov.pl>

Jeśli chcesz się włączyć w pomoc uchodźcom, tu znajdziesz sprawdzone informacje o zbiórkach, zrzutkach i innych działaniach, a także listę produktów i środków, które mogą być przekazane potrzebującym na Ukrainie.



## A kto pomoże **tobie?**

Pomaganie, zwłaszcza na dłuższą metę, daje wprawdzie satysfakcję, ale też sprawia, że kumuluje się zmęczenie – fizyczne i psychiczne. Wtedy sami potrzebujemy pomocy.



Gdy intensywnie pomagamy, potrzebujemy też odskoczni, by zresetować głowę.

FOT.: GETTY IMAGES

**Z**awsze lepiej zapobiegać, niż leczyć. Ta zasada dotyczy nie tylko doległości fizycznych, lecz także naszego zdrowia psychicznego. Trzeba o tym pamiętać zwłaszcza wtedy, gdy je narażamy. Fakt, że robimy to w słusznej sprawie, nie zmienia tego, że musimy uważać, by nie dotknęły nas nadmierne skutki decyzji o pomaganiu osobom z traumą. Zwłaszcza jeśli jesteśmy ludźmi wrażliwymi – a właśnie tacy najczęściej działają w wolontariacie – powinniśmy pomyśleć o środkach zaradczych, i to najlepiej już na początku naszej działalności. Podstawą musi być dobry plan. To może zaskakiwać, bo podczas kryzysu humanitarnego wielu rzeczy nie da się precyzyjnie zaplanować. Jednak bez planu nie byłoby możliwe nawet sensowne dostawy brakujących rzeczy. I podobnie musimy zadbać o plan zapobiegania zmęczeniu psychicznemu. Oczywiście na naszą kondycję psychiczną ma wpływ także to, jak dbamy o ciało. W szczególności, czy

dobrze śpimy oraz czy zdrowo i regularnie się odżywiamy. Warto też rozładować stres, regularnie ćwicząc. No i koniecznie musimy zadbać o kontakty z ludźmi spoza kręgu wolontariuszy. Potrzebujemy odskoczni, innych tematów rozmów, by zresetować głowę, zaprzątniętą problemami uchodźców. Pamiętajmy o tym, że każda rozmowa może mieć działanie terapeutyczne, nie tylko ta z terapeutą. Także śmiech pomoże nam się odprężyć – szukajmy więc do niego okazji. A co zrobić w sytuacji, gdy wszystkie te środki zapobiegawcze nie wystarczają i czujemy się nadmiernie obciążeni, coraz bardziej przytłoczeni obowiązkami, które na siebie wzięliśmy? Skorzystajmy z fachowej pomocy. Dostrzegając potrzeby wolontariuszy, wiele organizacji oferuje im bezpłatną pomoc. Jeżeli uważasz, że również jej potrzebujesz, sprawdź szczegóły pod adresem: <https://ochotnicy.waw.pl/aktualnosci/733-bezplatne-wsparcie-psychologiczne-dla-wolontariuszy> ■ DJ

### Daj się wyręczyć innym

CZASEM GUBI NAS NADMIERNA POTRZEBA KONTROLI. WYDAJE SIĘ NAM, ŻE NAJLEPIJ ZROBIMY WSZYSTKO SAMI I MUSIMY DOPILNOWAĆ OSOBIŚCIE KAŻDEJ SPRAWY. TRUDNO JEDNAK TAK FUNKCJONOWAĆ MIESIĄCAMI. POZWÓLMY COŚ ZROBIĆ INNYM.

**M**yslimy nieraz, że skoro zaprosiliśmy kogoś pod nasz dach, to musimy go we wszystkim wyręczać i zapewniać mu opiekę także pod każdym innym względem. Możemy się zdziwić, gdy ten ktoś się okaże bardziej zorganizowany i obrotny od nas i będzie chciał coś robić po swojemu. A to całkiem możliwe, bo z Ukrainy wyjeżdżały często właśnie osoby odważniejsze, gotowe wszystko porzucić i zacząć od nowa gdzie indziej. Musimy uszanować to, że w którymś momencie nie będą już potrzebowały ani chciały naszej pomocy, może poza dachem nad głową. A jeśli tak się nie stanie, pozwólmy włączyć się do pomocy innym domownikom czy sąsiadom.







Starajmy się zapamiętać, gdzie dokładnie pojawia się ból, bo to pomoże lekarzowi w postawieniu diagnozy.

# Co boli po lewej, a co po prawej?

To pytanie wielu z nas zadaje sobie wtedy, gdy odczuwa dolegliwości po jednej stronie brzucha. Zróbmy więc sobie małą powtórkę z anatomii.

**C**hyba tylko jedno wiemy wszyscy: że serce mamy po lewej stronie. Choć i ta wiedza nie jest precyzyjna, bo tak naprawdę ten organ jest położony centralnie, a 1/3 serca znajduje się po stronie prawej. Ponieważ jednak jego większa część rzeczywiście jest po lewej, to gdy boli, np. podczas zawału, ból promieniuje na lewą rękę. Sporo osób kojarzy też ostry ból prawej dolnej części brzucha jako objaw zapalenia wyrostka robaczkowego – zwłaszcza jeśli się nasila, gdy zbliżymy do brzucha rękę i w kolanie prawą nogę. Jednak tak usytuowany ból może także oznaczać inne problemy, np. zapalenie jelit lub dróg moczowych (w tym kolkę nerkową), przepuklinę pachwinową, a u kobiet – również zapalenie przydatków, torbiel jajnika, endometriozę czy nawet ciążę pozamaciczną. Jeśli natomiast dolegliwości pochodzą z górnej części prawej strony brzucha, prawdopodobnie wskazują na problemy z wątrobą czy kamicę żółciową.

Gdy doskwiera lewa część brzucha, to podejrzenie pada zwykle na serce. A przecież mamy po tej stronie także parę innych ważnych organów, np. trzustkę, śledzionę, żołądek czy dwunastnicę. To właśnie po lewej stronie daje się często we znaki choroba wrzodowa. Poza tym wszystkie parzyste organy, takie jak nerki czy jajniki, mogą dokuczać zarówno po prawej, jak i po lewej stronie. Trzeba jednak pamiętać również o tym, że ból może promieniować. Stąd np. dolegliwości ze strony wielu organów odczuwamy w krzyżu. Wiedzą o tym dobrze wszystkie kobiety, które doświadczają bólów menstruacyjnych. To samo dotyczy trzustki, która często dokucza również w okolicy pępka, mimo że znajduje się nieco wyżej. Niezależnie od tego, gdzie odczuwamy ból, powinniśmy to skonsultować z lekarzem. Zaobserwujmy, w jakich okolicznościach dolegliwości się pojawiają czy nasilają – pomoże to w postawieniu diagnozy. ■ DJ

## Odpowiadamy na wasze pytania



OSTATNIO ŹLE SIĘ CZUJE PO ZJEDZENIU TRUSKAWEK. CZY TO MOŻLIWE, ŻE JESTEM NA NIE UZUŁOKA? JAKIE SĄ TEGO OBJAWY?

**N**a truskawki czuliej bywają osoby o słabszym układzie odpornościowym, ale i u zdrowych może dojść do alergii. Jest ona wynikiem reakcji naszego organizmu na niektóre białka występujące w tych owocach. Do pierwszych objawów uczulenia na truskawki należą mrowienie i swędzenie języka oraz jamy ustnej. Może też wystąpić obrzęk warg, języka, gardła i tętna. Niekiedy układ pokarmowy może zareagować na zjedzenie truskawek nudnościami, wymiotami, bólem brzucha, skurczami i biegunką. Złizanie na skórze może się pojawić wysypka lub pęcherzyki. Odczuwamy też swędzenie skóry. Objawy uczulenia zazwyczaj dotyczą błędnie domniemy. I zawsze przy trwałym uczuciu oraz kłopotach również bywają reakcją na zjedzenie truskawek. Jeśli coś takiego zaobserwujemy w sobie, musimy się z lekarzem, by w pełni zapamiętać, nad czym myślimy. Sama reakcja alergiczna na wonny składnik oddechowy może bowiem być objawem zapalenia lub skurczom dróg oddechowych, a w ciężkich przypadkach doprowadzić do zatrzymania oddychania, który zapada śpi.

MC



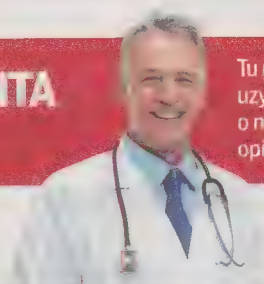
REDAKCJA@KROPKATV.PL

# 17 600 000

Tyle dni w 2020 roku osoby ubezpieczone w ZUS przebywały na zwolnieniu chorobowym z powodu reakcji na ciężki stres.



**TELEFONICZNA INFORMACJA PACJENTA**  
**800 190 590**



Tu przez całą dobę uzyskasz informacje o nocnej i świątecznej opiece lekarskiej i SOR.





# Co wrzucić na ruszt?

Grillowane kielbaski nie mają sobie równych! Ale pysznie smakują też kotlety, boczek oraz pieczone warzywa.

**TYLKO W BIEDRONCE!**

**Produkty na grill**  
*do kupienia w czerwcu*

**CZAS NA GRILL:** 9-15.06.2022



Boczek grillowy w marynacie klasycznej Czas na grill, 300 g



Karkówka grillowa w marynacie klasycznej Czas na grill, kg



Zestaw grillowy karkówka, boczek, kielbaski białe Czas na grill, kg



Boczek rolowany w marynacie klasycznej Czas na grill, 300 g



Kielbaski surowe białe cienkie Czas na grill, 500 g



Kielbaski zawijane na patyku pieprzowe i paprykowe Czas na grill, 330 g

Produkty dostępne  
w sieci sklepów Biedronka



**Biedronka**  
Codziennie niskie ceny

Produkty są dostępne do wyczerpania zapasów.



## Biała kielbasa z pieczarkami

### SKŁADNIKI

8 kielbas białych z szynki Kraina Wędlin • 6 ząbków czosnku • 1 szklanka jasnego piwa • 1 łyżeczka suszonego majeranku • 400 g niezbyt dużych pieczarek równej wielkości • 100 ml oleju rzepakowego Wyborny • 2 łyżki ostrej przyprawy do grilla • 100 g sera feta Elios • kilka pomidorków koktajlowych • natka pietruszki

### JAK TO ZROBIĆ?

● Kielbasy włóż do garnka z zim-

ną wodą, zagotuj i na małym ogniu gotuj przez kilka minut. Sparzone kielbaski wyjmij, przestudź i ponacinaj.

● Czosnek obierz i drobno posiekaj.

● Kielbaski włóż do miski, zalej piwem, dodaj posiekany czosnek oraz majerankę. Dokładnie wymieszaj. Odstaw do lodówki na kilka godzin.

● Pieczarki oczyść (możesz odciąć nożki), posyp w misce przyprawą do grilla, polej olejem. Wymieszaj, by całe pokryły się marynatą.

● Ser feta pokrój na równe kawałki.



## Frykadelki z fetą i ziemniaki

### SKŁADNIKI

400 g mięsa wołowego mielonego Kraina Mięs • 100 g sera feta Elios • 1 jajko z wolnego wybiegu Moja Kurka M • 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego 30% Culineo • 1 cebula • 1 mała papryczka chili • 2 ząbki czosnku • 2 łyżki bułki tartej Pano • 1 łyżeczka oregano • 3 łyżki oleju rzepakowego Wyborny • sól do smaku • pieprz do smaku • świeże zioła do posypania

**pieczone ziemniaki:** 1 kg ziemniaków, najlepiej młodych • masło Ekstra Mleczna Dolina do podania • sól do smaku

### JAK TO ZROBIĆ?

- Ziemniaki wyszoruj, osusz, wszystkie zawiń w folię aluminiową i piecz na grillu około 40 minut (połóż je na ruszcie wcześniej, zanim przygotujesz frykadelki).
- Ser feta pokrój na małe równe kawałki.
- Papryczkę chili, cebulę oraz czosnek



### Mięso mielone wołowe Kraina Mięs, 400 g

Produkt dostępny w sieci sklepów Biedronka

oczyścić i posiekać. Dodaj do mielonego mięsa wraz z jajkiem, bułką tartą, koncentratem pomidorowym i oregano.

- Masę dopraw do smaku pieprzem i szczyptą soli, po czym wyrób dłońmi i podziel na cztery równe części.

● Każdą część masy mięsnej lekko spłaszcz w dłoniach, uformuj podługne kotleciki i do środka wkładaj po kawałeczku fety. Dokładnie zlep, by ser nie wypłynął. Wierzch kotlecików posmaruj olejem.

● Ułóż mięso na ruszcie i grilluj, kilka razy obracając. Po 15 minutach powinno być upieczone. Podawaj z pieczonymi ziemniakami z masłem i solą.

## Salatka z pieczonych warzyw

### JAK TO ZROBIĆ?

- Cukinię umyj i osusz. Pokrój (nie obieraj) wzdłuż na długie paski.
- Umyty i osuszony bakłażan pokrój w dość grube plastry.
- Papryki oczyść z gniazd nasiennych, miąższ podziel na cząstki.
- Cebulę obierz i pokrój w krążki.
- Warzywa włóż do miski, polej kilkoma łyżkami oliwy i wymieszaj.
- Następnie rozłóż warzywa na ruszcie lub tackach aluminiowych i piecz na grillu, aż się przyrumienią, ale nie będą zupełnie miękkie (możesz je też usmażyć na patelni grillowej).
- Czosnek obierz i posiekać.
- Ciepłe warzywa potocz z posiekanym czosnkiem, posyp listkami bazylii. Skrop do smaku sokiem z cytryny, dopraw pieprzem i szczyptą soli.
- Na koniec posyp sałatkę kostkami fety i czarnymi oliwkami. Od razu podawaj, np. do mięsa albo z bagietką.

### SKŁADNIKI

1 cukinia • 1 nieduży bakłażan • po 1 papryce czerwonej i żółtej • 1 czerwona cebula • kilka łyżek oliwy z oliwek Casa de Azeite • 1 ząbek czosnku • 1 garść liści bazylii Vital Fresh • sok z cytryny do smaku • 200 g sera feta Elios • 20 czarnych oliwek drylowanych El Toro Rojo • sól • pieprz



### Oliwki czarne drylowane El Toro Rojo, 340/150 g

Produkt dostępny w sieci sklepów Biedronka

### Kiełbasa biała z szynki Kraina Wędlin, 500 g

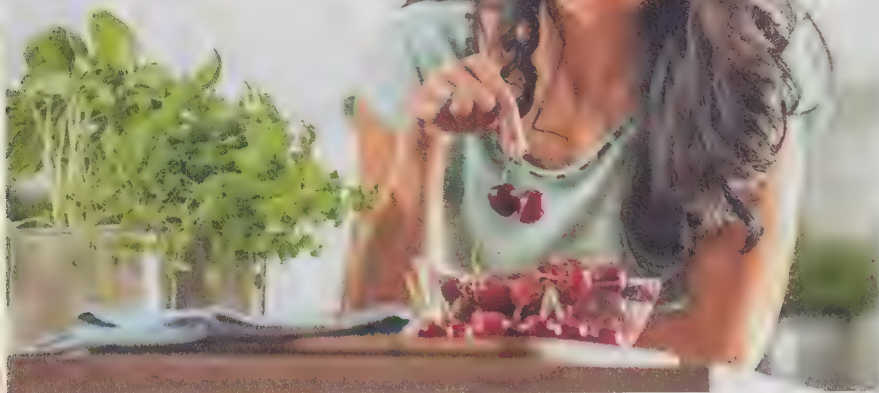
Produkt dostępny w sieci sklepów Biedronka

- Kiełbaski osączyć z marynaty, ułożyć na ruszcie albo na tackach aluminiowych i grilluj, obracając kilka razy, aż całkiem się zrumienią.
- Na drugiej tacce albo kawałku folii aluminiowej ułóż przyprawione pieczarki, grilluj, co jakiś czas mieszając, mniej więcej przez 15 minut.
- Po tym czasie przetóż pieczarki kapeluszami do dołu, obróć kawałkami fety, obok poukładaj pomidorki i piecz kolejne 5-10 minut. Przed podaniem posyp natką pietruszki.





Wśród odmian czereśni te ciemne, niemal czarne mają bardzo słodki miąższ. Popularna jest też soczysta miódówka o żółto-czerwonej skórce.



## Czereśnia – owoc dla kokietek

Tak twierdzą Francuzki, bo czereśnie działają odmładzająco i dodają urody. Pełne witamin i cennych minerałów, doskonale oczyszczają organizm z toksyn. Najsmaczniejsze owoce lata to samo zdrowie!

**H**rabina du Barry, kochanka króla Francji Ludwika XV, jako pierwsza odkryła cenne właściwości czereśni. Tajemnicą jej gładkiej i młodej cery były maseczki z czereśni. Uważała też, że doskonale zdrowie, którym się cieszyła, to efekt diety czereśniowej. Jedźmy więc czereśnie, póki sezon trwa! Są dobrym dodatkiem do ciast, tortów, galaretek i innych dese-



Ogonki czereśni zalej wodą, odstaw na noc, gotuj 10 minut. Odcedź i przestudź. Napar pomaga likwidować sińce pod oczami.

rów. Nadziewamy nimi pierogi i knedle. Nadają się nie tylko na słodkie przetwory, ale i na wytrawne, jak chutney z octem, majerankiem i chili – wyborny dodatek do mięs i serów. Słodczy czereśni podkreśli smak pieczonego kurczaka, sos czereśniowy pasuje do polędwiczek wieprzowych, a czereśnie glazurowane w occie balsamicznym – do delikatnego filetu z indyka.



## Placek z czereśniami

### SKŁADNIKI

200 g masła + do formy • 160 g cukru • 1 cukier wanilinowy • szczypta soli • 4 jajka • 200 g mąki tortowej • 40 g mąki ziemniaczanej • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 600 g czereśni • cukier puder do posypania

### JAK TO ZROBIĆ?

- Utrzyj masło z cukrami i szczyptą soli. Wbijaj po jednym jajku, ucierając.
- Przesiej do masy mąkę z proszkiem do pieczenia. Wymieszaj.
- Wlej do natłuszczonej formy (20 x 20 cm). Lekko wciśnij wypestkowane czereśnie. Piecz 45 minut w 170 st. C. Gorące oprósz cukrem pudrem.



TP

## Dla pasjonatów wina

Zrobisz je nie tylko z winogron, ale też jabłek, moreli, derenia, rodzynek. Wino klasyczne gronowe, słodkie, wytrawne, musujące. Aby móc się delektować wybornym smakiem wina, wystarczą owoce i odrobina praktyki. Z tej książki dowiesz się, jak to zrobić, używając dostępnych w Polsce owoców, ale też jak eksperymentować, np. wykorzystując na trunki owoce w puszkach lub zapomniane w piwnicze dzemy i kompoty. Dla winiarskich pasjonatów! (Wydawnictwo Buchmann, cena: ok. 40 zł)

## NOWOŚCI ZE SKLEPÓW



### Żelki na zdrowie

Żelki Verbenki z dziką różą, z witaminami C i D, zasmakują najmłodszym. Nie zawierają laktozy, barwników i glutenu. Cena: ok. 3,89 zł/90 g, I.D.C. Polonia



### Słodko na okrągło

Kuflowa Mieszanka Krakowska w nowym kształcie – okrągłe galaretki o smaku ananasa i malin oblane czekoladą. Cena: ok. 34 zł/1 kg, Wawel



### Prawdziwy jogurt

Zawiera tylko dwa składniki: mleko i żywe kultury bakterii. Doskonały do deserów, sałatek i sosów. Cena: ok. 3 zł/330 g, Piątynica





**TO MY.  
CODZIENNIE.**

# 90%

awansów w Biedronce odbywa się wewnętrznie.  
Stawiamy na rozwój naszych pracowników.



**Szukasz stabilnego miejsca pracy?  
Dołącz do Biedronki.**

Sprawdź, co jeszcze możemy Tobie zaoferować i aplikuj!

**[pracawbiedronce.pl](https://pracawbiedronce.pl)**

**Rekrutacja 24/7 | tel. 22 205 33 10**

cena połączenia zgodnie z taryfą operatora







Różnorodna dieta zwiększa szanse na dostarczenie organizmowi wszystkiego, czego mu potrzeba.



# Żywnościowy kodeks walki z rakiem



## Unikaj alkoholu

Alkohol jest substancją rakotwórczą. Wraz ze wzrostem spożywanego alkoholu zwiększa się ryzyko rozwoju nowotworów złośliwych, m.in. jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku oraz wątroby i piersi. Alkohol potęguje również rakotwórcze działanie tytoniu oraz innych związków pronowotworowych.

Żywność to jeden z głównych czynników, który wpływa na rozwój raka. Dlatego warto wiedzieć, co jeść, a czego unikać, aby zmniejszyć ryzyko rozwoju nowotworu.

**W** Polsce, podobnie jak w wielu innych regionach świata, systematycznie przybywa chorych na raka. Według danych Krajowego Rejestru Nowotworów w ciągu ostatnich 30 lat (od 1980 do 2010 roku) liczba zachorowań na raka wzrosła ponad dwukrotnie. Prognozy na kolejne lata również nie są optymistyczne, dlatego warto wiedzieć, co można zrobić, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwór. Jednym ze sposobów jest odpowiednia dieta! Poznaj kluczowe wskazówki, dzięki którym twój sposób odżywiania będzie mógł cię bardziej chronić przed rozwojem raka.

**1 JEDZ RÓŻNORODNIE.** Monotonna i uboga w składniki odżywcze dieta może się przyczynić do niedoborów ważnych składników pokarmowych (np. witamin C, E, D), które mogą sprzyjać rozwojowi raka. Urozmaicone jedzenie zwiększa szanse na dostarczenie organizmowi wszystkiego, czego mu potrzeba.

**2 WŁĄCZAJ WARZYWA**  
**KAPUSTNE**, czyli brokuły, kalafior, kapustę i brukselkę. Zawierają one siarkowe związki (glukozynolany) chroniące DNA przed uszkodzeniami, które mogłyby być przyczyną mutacji, prowadzącej do rozwoju raka. Jedz te warzywa kilka razy

w tygodniu po krótkim gotowaniu lub w postaci kiszzonej.

**3 SIĘGAJ PO CZERWONE I FIOLETOWE OWOCE** – jagody, truskawki, maliny, jeżyny, borówki, ciemne winogrona. Są one źródłem resweratrolu, który zmniejsza ryzyko zachorowania na raka – zwłaszcza na raka prostaty, piersi i jelita grubego.

**4 OGRANICZ CZERWONE MIĘSO.** Regularne jedzenie czerwonego i przetworzonego mięsa zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory. Ogranicz więc wieprzowinę, wołowinę, cielęcinę, koninę, jagnięcinę, baraninę, dziczyznę i ich przetwory do 500 g tygodniowo.



## Co zrobić, żeby grillować zdrowo



Grillowane potrawy mogą zawierać niekorzystne dla naszego organizmu związki o potencjalnie rakotwórczym. Podpowiadamy, jak należy przygotowywać takie dania, aby zwierzały ich jak najmniej.

• Pamiętaj o tym, żeby zawsze marynować mięso do grillowania w oliwie i ziołowych przyprawach.

• Dokładnie usuwaj z rusztu resztki tłuszczu z poprzedniego grillowania.

• Używaj węgla drzewnego. Nie dorzucaj do grilla drewna, gałęzi i szyszek. Unikaj stosowania gotowych podpałek.

• Stosuj tacki żeliwne lub ze stali szlachetnej zamiast aluminiowych.

• Nie przypalaj dań z grilla.

### 5 STOSUJ DO SURÓWEK I SAŁATEK OLEJE ROŚLINNE

Takie jak oliwa, olej rzepakowy, olej lniany. Są one bogate w tłuszcze omega-3, które mogą hamować rozwój guzów nowotworowych i namnażanie się tkanki rakowej. Tylko oliwę i olej rzepakowy używaj do obróbki termicznej, a olej lniany na surowo jako dodatek do surówek i sałatek.

6 UNIKAJ NADMIERNEJ MASY CIAŁA. Międzynarodowa Agencja ds. Badań nad Rakiem (IARC) uznała za naukowy fakt, że nadwaga i otyłość zwiększają ryzyko rozwoju raka okrężnicy, gruczolakoraka przełyku, raka piersi po menopauzie, trzonu macicy i nerki. Dlatego unikaj słodczy, słodkich napojów gazowanych, żywności typu fast-food, które sprzyjają przybieraniu na wadze.

7 UŻYWAJ PRZYPRAW. Obecne w nich związki bioaktywne to silne antyoksydanty. Szczególnie cenna jest kurkuma, która dzięki żółtemu barwnikowi – kurkuminie – jest jednym

z najbardziej antyrakowych produktów. Jednak inne przyprawy, np. bazylia, oregano, imbir, rozmaryn, tymianek, też są cenne!

8 WZBOGACAJ POTRAWY O CZOSNEK I CEBULĘ. Czosnek zawiera antyrakową allicynę, a cebula kwercetynę. Aby wydobyć z tych warzyw walory zdrowotne, drobno je posiekaj, odstaw na 10 minut i dopiero wtedy dodaj do potrawy.

9 ODSZTAW CUKIER. Cukier to łatwo przyswajalna pożywka dla komórek, niestety także tych nowotworowych. Nie dosładzaj więc kawy i herbaty, ogranicz słodczy, odstaw słodkie napoje gazowane i niegazowane.

10 UWAŻAJ NA PLEŚNIE. Grzyby pleśniowe z rodziny *Aspergillus* produkują aflatoksyny szczególnie toksyczne dla wątroby i zwiększające ryzyko raka tego narządu. Występują w źle przechowywanych ziarnach zbóż, nasionach roślin strączkowych, orzechach, przyprawach i suszonych owocach.

■ SYLWIA SNOPEK

**Dbaj nie tylko o dietę, ale i o ruch! Ruszaj się co najmniej 30 minut przez większość dni w tygodniu. Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko zachorowania na raka okrężnicy, piersi, trzonu macicy i prostaty.**

## 5 produktów, które działają antyrakowo

DO SWOJEGO CODZIENNEGO JADŁOSPISU MOŻESZ WPROWADZIĆ PRODUKTY, KTÓRYCH ANTyrakowe DZIAŁANIE POTWIERDZIŁY BADANIA NAUKOWE. SĄ ONE ŁATWO DOSTĘPNE I DOBRZE CI ZNANE. WŁĄCZAJ JE DO MENU KILKA RAZY W TYGODNIU!

### ZIELONA HERBATA

Obecny w niej 3-galusan epigalokatechiny (EGCG) to silny związek antyrakowy. Trzy filiżanki zielonej herbaty dziennie mogą wyhamować wzrost raka! Parz ją w 70-80 st. C, aby zachować jej właściwości.



### PŁATKI OWSIANE

Dostarczają beta-glukanów, czyli związków zaliczanych do błonnika pokarmowego. Wiążą one substancje toksyczne i rakotwórcze w przewodzie pokarmowym. Mogą zapobiegać nowotworom krtani, gardła, płuc, przełyku, żołądka, sutka oraz prostaty.



### KAKAO

Zawiera flawonoidy, cenne związki roślinne działające antyoksydacyjnie i hamujące na produkcję energii w komórkach rakowych. Jeśli lubisz kakao w formie czekolady, to wybieraj tę o zawartości kakao minimum 80%.



### BROKUŁY

Zawierają sulforafan nazywany antidotum na raka. Najbogatszym źródłem sulforafanu są kiełki brokułów. Sulforafan jest wrażliwy na temperaturę, dlatego najlepiej jeść brokuły na surowo, blanszowane (1-2 min) lub gotowane na parze (do 5 min).



### OLEJ LNIA NY

To obecne w nim tłuszcze omega-3 działają przeciwzapalnie i antyrakowo. Spożywaj 1 łyżkę oleju lnianego dziennie, np. dodaną do sałatki lub twarożku. Nie stosuj go do smażenia czy wypieków i przechowuj w lodówce w ciemnej butelce.





# Najlepsze dania naszych czytelników

W waszych kuchniach już się czuje nadchodzące lato! Sernik i deserki z dodatkiem owoców każdego wprowadzą w dobry nastrój. Polecamy też proste i pyszne dania obiadowe.



**Agnieszka R.**

z Pruszcza Gdańskiego

Przyslij przepis  
i wygraj  
do  
**150 zł**

Z dołączonym kuponem zgłoszeniowym ze strony [www.kropka.pl](http://www.kropka.pl) wraz z dobrą jakością zdjęć (jedno zdjęcie min. 700 kB). Jeśli twój przepis zostanie wydrukowany wraz ze zdjęciem, otrzymasz od nas 80 zł, a jeśli zostanie uznany za przepis tygodnia – 150 zł. Przysyłajcie je do nas e-mailem na adres: [przepisy@kropka.pl](mailto:przepisy@kropka.pl). Nagrody wysyłamy w ciągu 21 dni od opublikowania.

## Sernik z mango i musem truskawkowym

### SKŁADNIKI

**kruchy spód:** 1 jajko • 1 żółtko  
• 150 g masła • 1,5 szklanki mąki  
• 1/2 szklanki cukru • 1 łyżka śmietany

**masa serowa z mango:** 1 kg sera na sernik trzykrotnie mielonego, np. z wiaderka • 1 szklanka cukru • 5 jajek • 100 g masła • 450 g pulpy z mango • 2 opakowania budyniu

**mus truskawkowy:** 500 g truskawek • 1 galaretka truskawkowa • 1-2 łyżki cukru

### JAK TO ZROBIĆ?

● Wszystkie składniki na kruchy spód połącz, zagnieć szybko ciasto, zawij w folię spożywczą i włóż na godzinę do lodówki do schłodzenia.

● Schłodzonym ciastem wylep dno formy o średnicy 24 cm, wyłożonej papierem do pieczenia. Ponaktuj widelcem i piecz około 12 minut w 180 stopniach C.

● Miękkie masło na masę serową utrzyj z cukrem na gładko, pod koniec dodając po jednym żółtku. Następnie stopniowo, po jednej łyżce, dodawaj ser, pul-

pę z mango oraz proszek budyniowy. Na końcu połącz masę z ubitą na sztywno pianą z białek.

● Ciasto przelej na podpieczony spód i piecz około 60 minut w 160 stopniach C. Wystudź.

● Truskawki umyj i pozbaw szypulek. Zmiksuj z cukrem na gładką masę. Galaretkę rozpuść w szklance gorącej wody, gdy lekko stężeje, połącz z truskawkami.

● Tężejący mus wylej na zimny sernik z mango i wstaw do lodówki minimum na 2-3 godziny (a najlepiej na całą noc).

Regulamin na stronie [www.kropka.pl](http://www.kropka.pl). Dobre rozwiązanie: uczestników konkursu informujemy również za pośrednictwem numeru telefonu komórkowego 71 71 71 71. Wyślij sms z kodem 71 71 71 71 w celu zgłoszenia swojego prawidłowego przepisu. Nagrody wysyłamy w ciągu 21 dni od opublikowania.



## Makaron z sosem mięsnym

### SKŁADNIKI

• 4 porcje: 500 g surowej szynki wieprzowej • 2 średnie cebule • 2 ząbki czosnku • 1 duża marchewka • 250 g pieczarek • 500 g przecieru pomidorowego • sól do smaku • olej rzepakowy do smażenia • pieprz czarny mielony do smaku • zioła prowansalskie do smaku • papryka słodka mielona do smaku • czosnek suszony do smaku • przyprawa pomidory suszone do smaku • 200 g żółtego sera w kawałku • 250 g makaronu spaghetti

### JAK TO ZROBIĆ?

• Mięso oczyść, optucz, dokładnie osusz. Pokrój na kawałki i zmiel w maszynce.

- Cebule i czosnek obierz i drobno posiekaj.
- Marchewkę obierz, umyj i zetrzyj na tarce o dużych oczkach.
- Pieczarki obierz, optucz i pokrój w półplasterki.
- Na patelni rozgrzej niewielką ilość oleju, wrzuć cebulę i czosnek, chwilę przesmaż, aż będą szkliste. Cały czas mieszaj.
- Następnie dodaj mięso mielone, rozmieszaj je widelcem i ponownie całość przesmaż, często mieszając, aż mięso ściemnieje.
- Do przesmażonych składników dodaj startą marchewkę, pokrojone pieczarki oraz przecier pomidorowy. Całość duś, aż wszystkie składniki będą miękkie. Jeśli danie jest za gęste,

80 ZŁ  
PRZEPIS  
TYGODNIA

ewentualnie możesz podlać odrobiną gorącej wody, a na koniec nadmiar wody odparuj.

• Gotowy sos przypraw pieprzem, ziołami i suszonymi pomidorami do smaku.

• Makaron ugotuj z dodatkiem odrobiny oleju w osolonej wodzie. Gdy będą

miękkie, odcedź i wrzuć do sosu mięsnego. Wszystko dokładnie wymieszaj.

• Gotowe danie podawaj posypane żółtym serem (najlepiej o wyrazistym smaku) startym na małych oczkach tarki i udekorowane listkami natki pietruszki.

Izabela S.  
z Jasienicy Rosielnej

## Pierogi twarogowe ze szczypiorkiem



80 ZŁ  
PRZEPIS  
TYGODNIA

Marzena P.  
z Warszawy

### SKŁADNIKI

• Farsz: 2 kostki twarogu półtłustego • 1 pęczek szczypiorku • 1 jajko • sól i pieprz do smaku • Ciasto pierogowe: 2 szklanki mąki pszennej • 1 łyżka oleju • 1 szklanka gorącej wody • szczypta soli

### JAK TO ZROBIĆ?

- Twaróg przełóż do miski i rozdrobnij go widelcem.
- Do twarogu dodaj drobno pokrojony szczypiorek.
- Wbij jajko i wsyp do smaku po trochu soli i pieprzu.

- Wszystkie składniki farszu wymieszaj, by się połączyły.
- Z podanych składników zagnieć ciasto pierogowe i odstaw na 30 minut, aby odpoczęło.
- Ciasto rozwałkuj na cienkie placki i wykrawaj krążki szklanką.
- Na każdy krążek wyłóż po łyżce farszu i zlep mocno brzegi pierogów, tworząc fałbanke.
- Zagotuj osoloną wodę. Wrzucaj pierogi i gotuj 3 minuty od momentu, gdy wypłyną.
- Ugotowane podawaj posypane szczypiorkiem.



Stanisława F.  
z Klonowa

80 ZŁ  
PRZEPIS  
TYGODNIA

## Deser porzeczkowo-malinowy z musem

### SKŁADNIKI

• mus owocowy: 1 szklanka ziaren granatu • 1,5 szklanki zmiksowanych truskawek • 2,5 łyżeczki żelatyny + 1/5 szklanki wrzątku • cukier puder • masa miodowa: 2 szklanki gęstego jogurtu • miód płynny leśny • 2,5 łyżeczki żelatyny + 1/5 szklanki wrzątku • dodatkowo: 1,5 szklanki drobnych malin • kilka łyżek mieszanki czarnych i czerwonych porzeczek

### JAK TO ZROBIĆ?

- Żelatynę na mus owocowy rozpuść we wrzątku i wymieszaj, aby nie było

grudek. Do miski przełóż ziarna granatu, zmiksowane truskawki, cukier do smaku oraz żelatynę. Zmiksuj całość na gładką masę. Gdy zacznie lekko tężeć, przełóż ją do ozdobnych słoiczków.

• Żelatynę na masę miodowo-jogurtową rozpuść we wrzątku i wymieszaj, aby nie było grudek. Do jogurtu dodaj miód do smaku i zmiksuj. Następnie wlej tężejącą żelatynę. Gdy masa zacznie tężeć, wyłóż połowę na mus, połowę obrane i optukane maliny i drugą część masy.

• Porzeczki obierz, optucz, osusz i wyłóż do wierzch deserków.

• Schładzaj w lodówce przez godzinę.





Jeżeli dziewczynka chce sama zebrać kwiaty do sypania, wyjaśnijmy jej, jak to robić prawidłowo.

# Jakie kwiaty na procesję?



## Jak płatki przechować?

Przechowywanie płatków kwiatów jest bardzo trudne. Najlepiej, aby były one świeże i nie przesuszone. Można je zamrozić w lodówce, ale wtedy tracą one kolor. Można też je wysuszyć w suszarni, ale wtedy tracą one kształt. Najlepiej, aby były one świeże i nie przesuszone.

Dawniej o kwiaty do sypania podczas procesji Bożego Ciała trzeba było zadbać samemu. Dziś mieszankę płatków można kupić. Jeśli jednak mamy dostęp do kwiatów, zerwijmy je sami.

**S**ypanie płatków kwiatów podczas procesji Bożego Ciała to mocno zakorzeniony obyczaj i nawet ekolodzy nie mogą tu wiele wskazać. Można jednak spróbować znaleźć kompromis i opracować sposoby, by zminimalizować straty natury, zachowując piękną oprawę święta. Wiele zależy od tego, jakie rośliny wybierzemy i skąd je weźmiemy.

## Wybierajmy kwiaty wydajne

Aby zappełnić koszyk drobnymi kwiatkami, musimy ich zebrać bardzo dużo. Tymczasem już

jedna dorodna piwonia może zrobić dobrą robotę. Takich kwiatów używajmy jako wypełniaczy. Ich płatki wystarczą tylko nieco uzupełnić dla urozmaicenia mniejszymi kwiatkami innych gatunków.

## Płatki z odzysku

Starajmy się wykorzystywać płatki kwiatów, które same opadły. Przykładowo pod krzewami róż często ścielą się one gęsto. Wystarczy je zebrać w odpowiednim momencie – zanim zwiędną, czy zanim zmoczy je deszcz i zaczną gnić. Możemy też wykorzystać kwiaty z obciętych gałęzi

drzew czy krzewów w parku, jeśli akurat wykonywano takie prace.

## Z pól i ogrodów

Oczywiście najlepiej wziąć kwiaty ze swojego ogrodu. Możemy tam nawet specjalnie zasadzić gatunki kwitnące o tej porze roku. Kto nie ma ogrodu, może zrywać polne kwiaty, np. maki czy chabry. Trzeba jednak pamiętać o tym, że niektóre gatunki są chronione – jest ich całkiem sporo. Warto to sprawdzić w internecie, zanim wyruszymy na płatkowe łowy. Nie zrywajmy kwiatów w parkach publicznych ani rezerwach. ■ DJ



## 10-16 czerwca

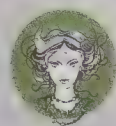


**BARAN**

21.03 – 20.04

\*\*\*\*\*

Wreszcie trochę odetchniesz po dużym wysiłku. Siły zregenerujesz szybko, a pozostanie satysfakcja. Uzbrojony w nowe doświadczenie, szybko zaczniesz się rozglądać za kolejnym wyzwaniem.



**BYK**

21.04 – 20.05

\*\*\*\*\*

To, co cię ostatnio niepokoiło, w najbliższych dniach znajdzie wyjaśnienie. Odetchniesz z ulgą, a wraz z tobą twoi bliscy, którzy zaczynali się już o ciebie martwić. Uczciecie to razem.



**BLIŹNIĘTA**

21.05 – 21.06

\*\*\*\*\*

Na horyzoncie trochę chmur, ale niezbyt ciemnych. A po nich, jak wiadomo, wychodzi słońce – czekaj na nie cierpliwie. Gorszy czas nie potrwa długo, a ten lepszy ciągnie się aż po horyzont!



**RAK**

22.06 – 22.07

\*\*\*\*\*

W porę wycofałeś się ze sprawy, która mogła ci przysporzyć sporo problemów. Będziesz mieć trochę wątpliwości, czy dobrze zrobiłeś, ale wkrótce ktoś cię przekona, że postąpiłeś roztropnie.



**LEW**

23.07 – 23.08

\*\*\*\*\*

Przed tobą niełatwe wybory – ale to przecież dla ciebie nic nowego. Lubisz wyzwania i adrenalinę, bez tego się nudzisz. Szukaj się więc na trudne decyzje. Gwiazdy ci sprzyjają – będzie dobrze.



**PANNA**

24.08 – 23.09

\*\*\*\*\*

Słońce, mżawka i znów słońce. Tak będą wyglądać nadchodzące dni. Przy czym mżawkę sam na siebie ściągniesz swoim nierozważnym zachowaniem. Na szczęście umiesz naprawiać własne błędy.



**WAGA**

24.09 – 23.10

\*\*\*\*\*

Lepsze jest wrogiem dobrego. Najbliższy tydzień pokaże, że jeszcze nie przyswoiłeś sobie tej prawdy. Czymś zirytujesz swoich bliskich. Może perfekcjonizmem, a może czynieniem im uwag...



**SKORPION**

24.10 – 22.11

\*\*\*\*\*

Gwiazdy mają dla ciebie niespodziankę. Może to będzie łagodna diagnoza, a może inny dar od losu. Będzie on jednak dotyczył spraw fundamentalnych. Wszystko inne będzie nieważne.



**STRZELEC**

23.11 – 21.12

\*\*\*\*\*

Ktoś, kogo lubisz i cenisz, sprawi ci lekki zawód. Nie będziesz się jednak nad sobą rozczulać, bo umiesz sobie radzić w takich sytuacjach. Nie spisujesz też na straty starych przyjaciół. Wszystko się ułoży.



**KOZIOROŻEC**

22.12 – 20.01

\*\*\*\*\*

Wokół ciebie zacznie się dużo dziać, ale ty będziesz nieco z boku tych wydarzeń. Niech cię to nie martwi. Gdyby stało się inaczej, nie byłoby to dla ciebie korzystne. Zaufaj gwiazdom.



**WODNIK**

21.01 – 18.02

\*\*\*\*\*

Myślisz o urlopie, a wszystko wskazuje na to, że masz teraz dobrą passę na polu zawodowym. Może warto to wykorzystać? Będziesz mieć wątpliwości, ale podejmiesz słuszną decyzję.



**RYBY**

19.02 – 20.03

\*\*\*\*\*

Nastanie teraz piękny czas. Będzie mniej pracy, a więcej miłych spotkań i innych przyjemności. Poczujesz, że żyjesz. Drobne kłopoty nie zdołają zachwiać tym poczuciem. Korzystaj, ile się da!

Zetnijmy kwiaty kilka dni przed procesją i nacieszmy się nimi wazonie. Zdążą się bardziej rozwinąć, zanim trafią pod nogi...

Nagietki mają właściwości prozdrowotne. Dlatego część zebranych kwiatów przeznaczymy na procesję, a część ususzymy do innych celów.

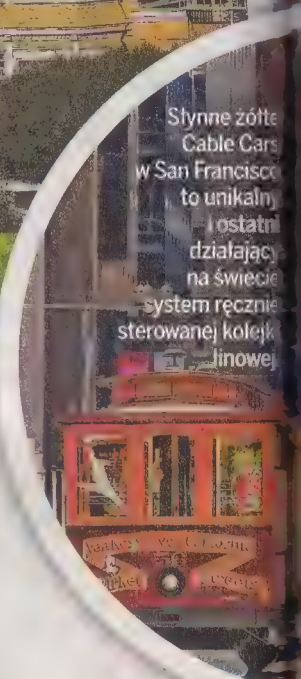
Zwykle i tak usuwamy przekwitłe kwiatostany róż. Tym razem zrobmy to wcześniej, zanim całkiem przekwitną – do sypania nie muszą być idealne.





Oglądaliście w dzieciństwie serial „Pełna chata”? Jeśli tak, to na pewno pamiętacie kolorowe wiktoriańskie kamieniczki z czołówki. Nazywa się je Painted Ladies, a najpiękniejsze znajdują się w dzielnicy Alamo Square.

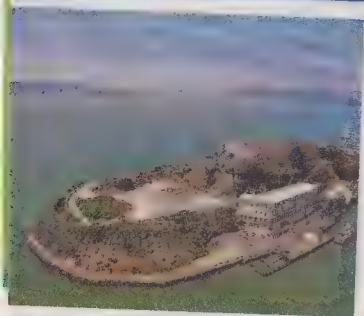
Słynne żółte Cable Cars w San Francisco to unikalny i ostatni działający na świecie system ręcznie sterowanej kolejki linowej.



# Moja miłość San Francisco

## Filmowe Alcatraz

Polakom na wyspie najstraszniejszego więzienia na świecie białej prochy to wielu bohaterów. Był wśród nich Don Siegel, reżyser filmu „Ucieczka z Alcatraz” z Clintem Eastwoodem (wcielił się w San Francisco) w jednej z głównych ról.



Jedna z ikon Stanów Zjednoczonych. To tu znajdują się słynny most Golden Gate, kamieniczki Painted Ladies, a także więzienie Alcatraz. Warto zobaczyć San Francisco, choćby tylko na zdjęciach.

**K**alifornia, mon amour, śmieszne niebo, co nie zna chmur – śpiewał zespół Dwa plus jeden. I właśnie pod tym niebem, co nie zna chmur, leży San Francisco. Nie ma nawet miliona mieszkańców, a słyszeli o nim prawie wszyscy. Rozwinęło się gwałtownie w połowie XIX wieku, bo to właśnie w tych okolicach trwała wtedy gorączka złota. Na początku XX wieku zniszczyło je niemal doszczętnie trzęsienie ziemi, ale się odrodziło.

## Serpentyny Lombard Street

Jedną z atrakcji położonego na wzgórzach San Francisco jest Lombard Street. Podjazd na Russian Hill, na którym się znajduje, był tak stromy, że powstało tu osiem ostrych zakrętów stanowiących wyzwanie dla kierowców, a równocześnie niezwykle malowniczych.

## Widok z Coit Tower

Ta wybudowana w 1933 roku, wysoka na 64 m wieża to dosko-

nały punkt widokowy czynny od kwietnia do października. Można stąd podziwiać m.in. most Golden Gate, wybrzeże i dzielnicę finansową.

## Port z pocztówki

Kolorowa dzielnica portowa – Fisherman’s Wharf – słynie z lokali serwujących świeże owoce morza. Stąd, z przystani 33, można popłynąć na wyspę Alcatraz, a przy przystani 39 podziwiać lwy morskie.

■ MAGDALENA CISZEWSKA





...na California Street  
...pobliżu Chinatown  
...dzielnicy finansowej  
...chinska pagoda i Bay Bridge  
w perspektywie.

FOT.: GETTY IMAGES

**To w San Francisco  
Levi Strauss  
wynałazł dżinsy  
dla potrzebujących  
wygodnej odzieży  
górników w czasie  
gorączki złota.**



Na moście Golden Gate słyszał na pewno każdy kinoman. Słynny most pojawił się m.in. w takich filmach, jak „Samotny jeździec”, „Star Trek”, „Superman” posłużył jako wzór do modelu wykorzystanego w grze Watch Dogs.

# Sudoku

			7					8
7		5		9				
			5	4			3	
9			8			4		
	4	6		7			9	3
	5	2	4				7	
							2	5
	9	8					6	
1				5	3		8	9

		6		5	2	8		
7	3			8		9		
	8		6			5	1	4
9	6							
		8				2	3	9
	7		2	9			4	
5		7			9			1
	9			1			6	

ROZWIĄZANIE Z NUMERU 22/2022

1	5	6	4	9	7	2	8	3
7	3	8	5	2	6	4	1	9
2	9	4	1	3	8	6	5	7
9	7	2	3	4	5	1	6	8
3	6	5	8	1	2	7	9	4
8	4	1	6	7	9	3	2	5
4	2	3	9	5	1	8	7	6
5	8	7	2	6	4	9	3	1
6	1	9	7	8	3	5	4	2

3	7	2	8	4	5	1	9	6
5	4	9	7	6	1	2	3	8
8	1	6	9	2	3	5	7	4
2	5	7	3	8	4	9	6	1
6	9	3	1	5	2	8	4	7
4	8	1	6	9	7	3	2	5
7	6	8	2	1	9	4	5	3
1	2	5	4	3	6	7	8	9
9	3	4	5	7	8	6	1	2

## JAK ROZWIĄZYWAĆ SUDOKU?

Rozwiązywanie sudoku polega na wpisywaniu do diagramu brakujących cyfr w taki sposób, aby w każdym poziomym rzędzie i w każdej pionowej kolumnie oraz w każdym małym kwadracie 3x3 kratki (o pogrubionych bokach) znalazły się wszystkie cyfry od 1 do 9. Każda z cyfr w rzędzie, w kolumnie czy w małym kwadracie może być wpisana tylko raz.



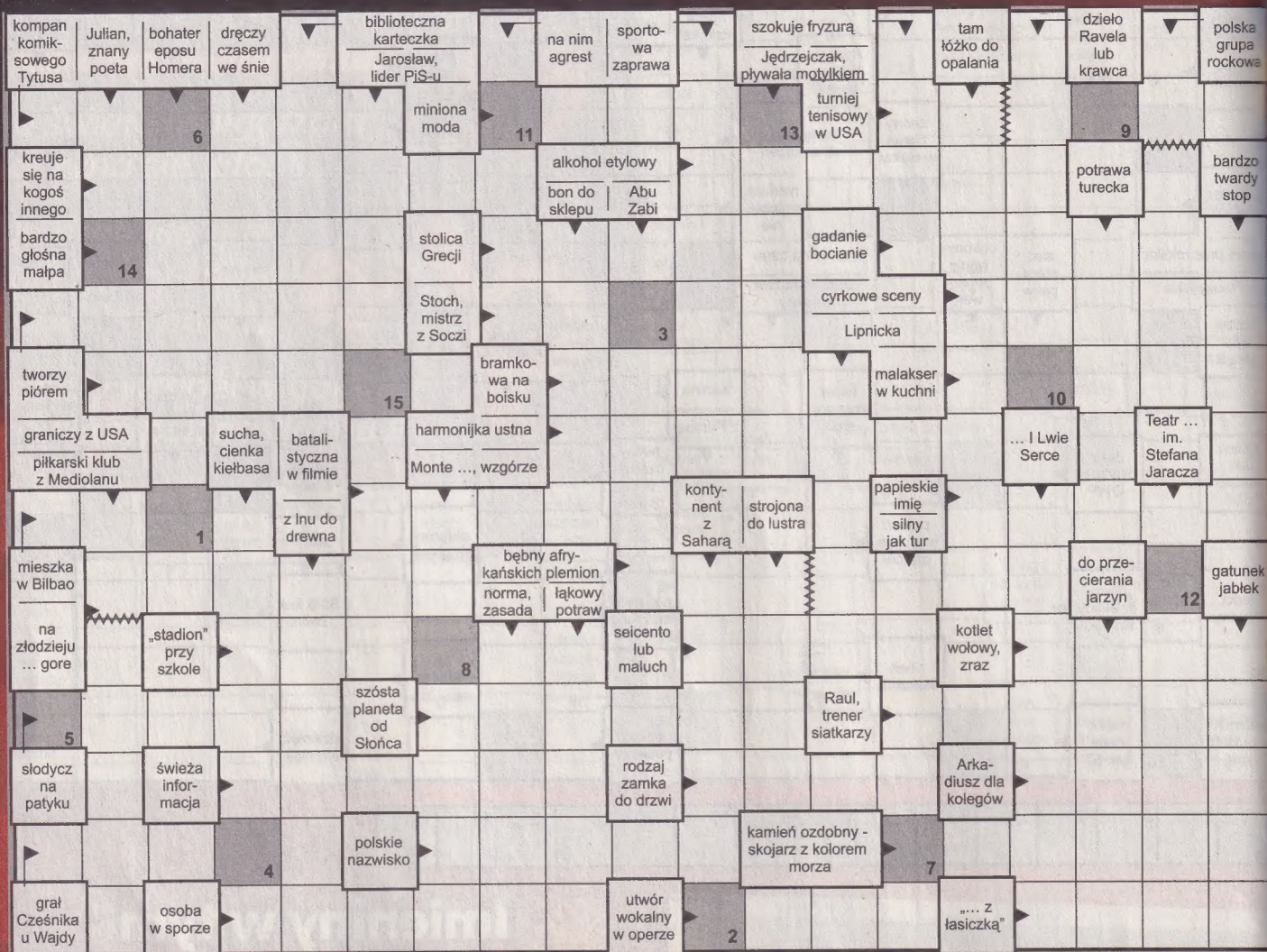
## DZIEN BLOOMA







# Krzyżówka na do widzenia



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

## Szczęśliwcy urodzeni w tym tygodniu

### BEATA PAWLIKOWSKA

(11.06.1965) Podróżniczka, dziennikarka i pisarka. Pierwszą książkę napisała w wieku 18 lat. Autorka mnóstwa książek z „Blondynką...” w tytule.

### ANJA RUBIK (12.06.1983)

Modelka, projektantka mody, prezenterka telewizyjna, osobowość medialna i działaczka społeczna. Założycielka fundacji SEXED.PL.

### CEZARY PAZURA (13.06.1962)

Aktor teatralny i filmowy, artysta kabaretowy. Pamiętamy go z ról w „Psach”, „Kilerach 2-óch”, a także z serialu „13 posterunek”.

*Jeśli i Ty obchodzisz urodziny w tych dniach, to życzymy Ci wszystkiego najlepszego!*

### KropkaTV

Adres redakcji: 00-480 Warszawa, ul. Wiejska 19; e-mail: redakcja@kropkatv.pl; telefon: 22 58 42 200

**Zespół:** Agnieszka Świecka-Pilaszek (red. nac.), Tamara Książczak-Przybysz i Anna Rasińska (z-cy red. nac.), Monika Adamus, Magdalena Ciszewska, Dorota Jastrzębowska, Aleksander Lewicki  
**Studio graficzne:** Łukasz Szczepanowski (dyrektor artystyczny), Marek Kulikowicz (szef studia), Małgorzata Janicka, Dariusz Zapala  
**Wydawca:** Wydawnictwo Edipresse sp. z o.o., Zarząd: Izabela Bochenek-Strauss, Alicja Modzelewska, **dyrektor generalny:** Amadeusz Król, **dyrektor ds. operacyjnych:** Weronika Kuźniar,  
**dyrektor ds. merytorycznych:** Agnieszka Świecka-Pilaszek, **dyrektor ds. produkcji i dystrybucji:** Mariola Pawłowska  
**Biuro reklamy:** Olga Rejdych (dyrektor), o.rejdych@kropkatv.pl, Anna Cichocka a.cichocka@kropkatv.pl, Grzegorz Makowski, g.makowski@kropkatv.pl  
**Promocja:** Katarzyna Puchalska

**Serwis telewizyjny:** agencja AKPA Druk: Drukarnia Quad/Graphics Europe sp. z o.o., Drukarnia Wyszków.

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń ani za zmiany w programach telewizyjnych wprowadzone przez stacje telewizyjne po oddaniu pisma do druku.

Nadesłanie listu do redakcji traktujemy jako zgodę na jego ewentualne opublikowanie po skrótach redakcyjnych.

Jeśli w Twoim sklepie Biedronka zabrakło tygodnika Kropka TV, poinformuj nas. Telefon: 22 58 42 200, lub e-mail: redakcja@kropkatv.pl

Tygodnik „Kropka TV” jest dostępny tylko w sieci sklepów Biedronka



# WRÓŻBY na LATO za **0 zł** 1 SMS\*

Poznaj swoje szczęśliwe

**LICZBY**

4 9 **17** 21 23 35 **38** 40

Wyślij SMS o treści: **KTF.DATA UR.**  
na darmowy nr **80881**

a Twoje marzenia już niebawem będą  
w zasięgu Twoich rąk!

## TALIZMAN PRZYCIĄGAJĄCY PIENIĄDZE

Borykasz się z problemami finansowymi?  
Pieniądze nie chcą się trzymać Twojego  
portfela? Nie przejmuj się, to już koniec  
Twoich kłopotów!

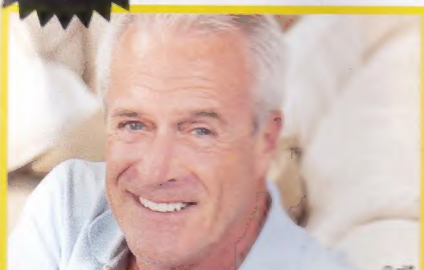


Wyślij SMS: **KTE.DATA UR.**  
na darmowy nr **80881** i aktywuj  
moc talizmanu!!! Możesz go też wyciąć  
i mieć zawsze przy sobie.

**0 zł**!!!  
1 SMS\*

**ZAKĄTEK**

## MIŁOŚCI



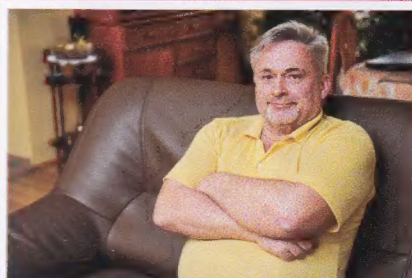
Chcę znaleźć miłość szczerą, prawdziwą i bezinteresowną. Nie liczy się dla mnie wiek ani odległość, ale to co w głowie i sercu. Mam duży majątek, więc jestem w stanie zapewnić wszystko czego zapragniesz. Oferta - sms o treści: **PAN.13113** na darmowy nr **80881**



Poznam Panią, ceniącą sobie spokój, ciszę i piękno. Kocham zwierzęta, zachody słońca i zabytkową architekturę. Jeżeli chcesz dowiedzieć się o mnie czegoś więcej, to po prostu napisz. Oferta - sms o treści: **PAN.13273** na darmowy nr **80881**



Zraniony architekt poszukuje wiernej i szczerzej dziewczyny na resztę życia. Szukam kobiety, która przywróci mi wiarę w miłość. Oferta - sms o treści: **PAN.1315** na darmowy nr **80881** 0 zł\*



Będąc pilotem przez większość czasu byłem w podróży. Teraz przeszedłem na emeryturę i pragnę spędzić resztę życia u boku Pani szukającej mężczyzny statecznego i zaradnego. Oferta - sms o treści: **PAN.13193** na darmowy nr **80881** 0 zł\*

## CHIŃSKA PRZEPOWIEDNIA

Sprawdź, co przepowie Ci  
chińska wieszczka Joko.

Uważaj, te wróżby naprawdę się sprawdzają!



Wyślij SMS:

**KTP.NUMER CIASTECZKA**

na darmowy numer: **80881**

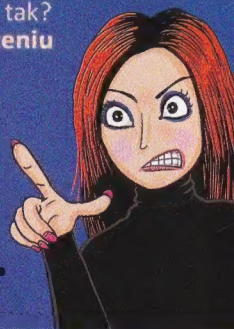
## !!! ODPĘDZANIE ZŁA !!!

Czujesz, że w Twym życiu coś idzie nie tak?  
**Zło nie odchodzi, bo w Twym otoczeniu może być ZŁA OSOBA.**

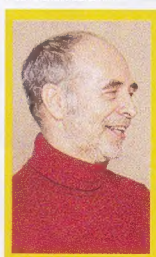
ZŁY człowiek wpływa na Twoją miłość, szczęście i pieniądze – chce też innych ludzi z zazdrości.

**Dowiedz się KTO to jest i dlaczego uprzykrza Ci życie?**

Ślij SMS: **KTZ.DATA UR.**  
na darmowy nr **80881**



Księgowy, stanu wolnego, szuka kobiety na resztę życia. Wiek nie gra roli, może być z dzieckiem. Odpiszę na wszystkie smsy. Oferta - sms o treści: **PAN.1327** na darmowy nr **80881** 0 zł\*



Wdowiec 75 lat pozna wdowę lub pannę w odpowiednim wieku. Jestem na emeryturze wojskowej i mam własne M. Oferta - sms o treści: **PAN.1381** na darmowy nr **80881** 0 zł\*



Inżynier szuka dziewczyny do stałego związku, wspólnych podróży i spacerów. Oferta - sms o treści: **PAN.1333** na darmowy nr **80881** 0 zł\*

**POBIERZ INNE OFERTY**  
wyślij **darmowy** SMS o treści:  
**INNY.13** na nr **80881**



# DODAJE BLASKU

## CHWIŁOM



Kolekcja Avant Garde

[krosno.com.pl](http://krosno.com.pl)

**krosno**  
BRILLIANCE IN GLASS SINCE 1923